

القفز العالي



الخطوة 1 :الركض في المنحنى

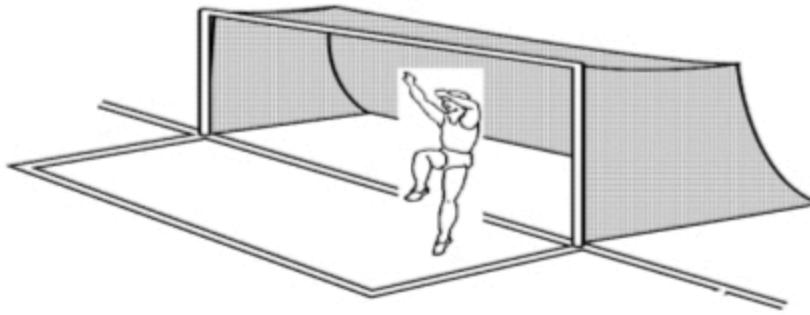
- الركض داخل وخارج علامتاً وعلى شكل " 8 "
- الركض بسرعة وبتحكم

182

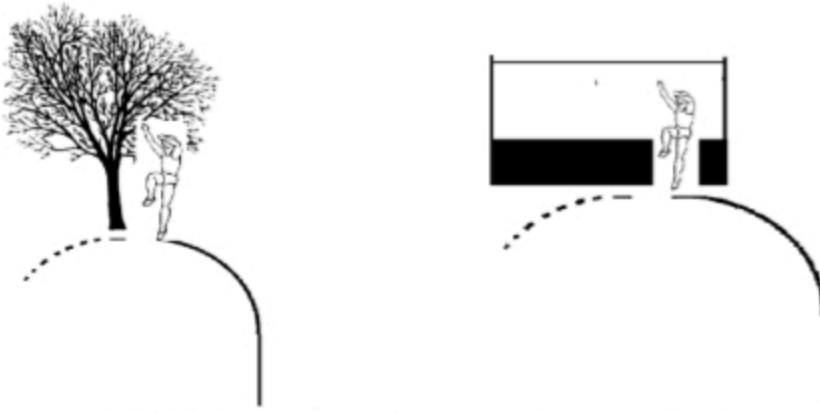
الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في ألعاب القوى

- زد السرعة عند دخولك لمنحنى
- تنويع : رفع الركبتين أو تردد خطوة عالي.
- الهدف : الإحساس بالميل للداخل وإيقاع الإقتراب.

الخطوة 2 : الركض في منحنى مع الارتقاء



شكل (143) يوضح التدريب على الارتقاء



شكل (144) يوضح التدريب على الارتقاء بعد الركضة التقريبية

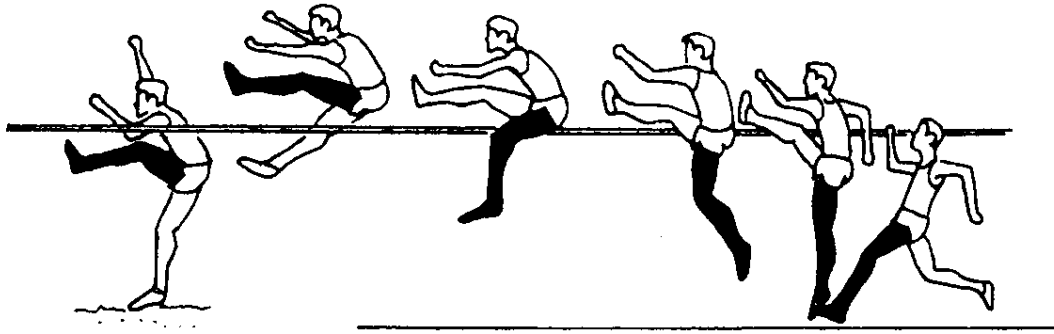
- حدد المنحني ونقطة البداية .
- إستخدم من 4 - 6 خطوات كاقتراب .
- زيادة تردد الخطوة في الخطوات الأخيرة .
- إستخدم أهداف مختلفة .

183

- تنويع : الوثب من الركض مع رفع الركبتين أو الحجل .

الهدف : تعلم الوثب العمودي من إقتراب منحني .

الخطوة 3 : الوثب بالطريقة المقصية .



شكل (145) يوضح الوثب بالطريقة المقصية

- استخدم إقتراب مستقيم ومنحني .

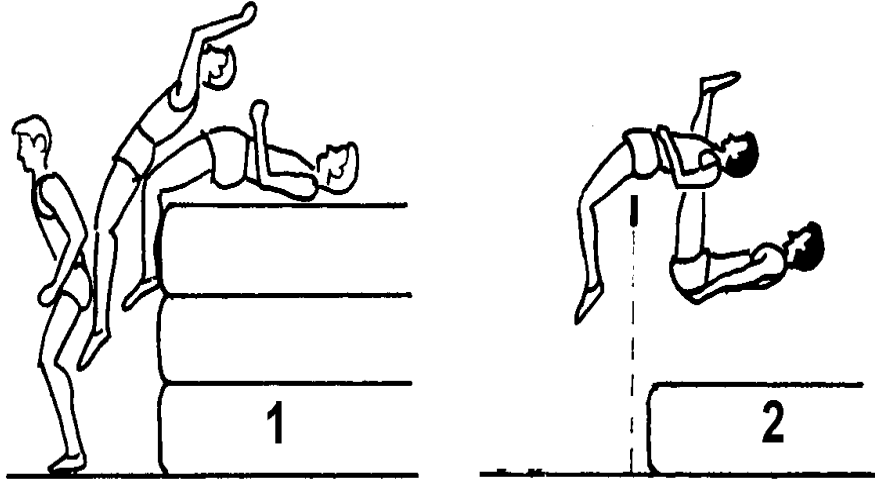
- ضع قدم الإرتقاء على خط الإقتراب .

- اعمل على زيادة الإرتفاع بإستمرار .

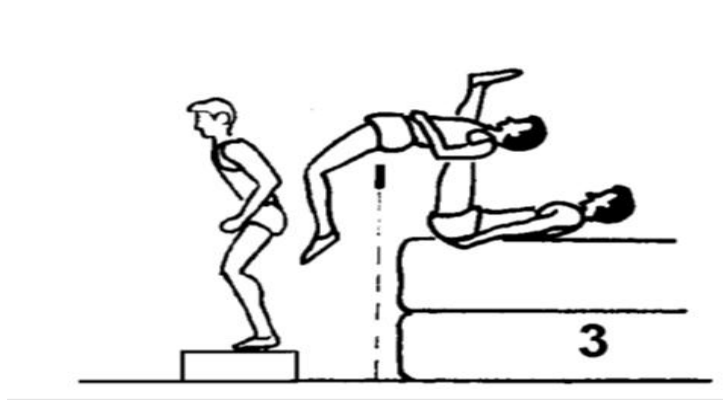
- استخدم الهبوط واقفا فقط .

الهدف : تحسين الإرتقاء العمودي

الخطوة 4 : الوثب العالي من الوقوف (الطريقة الظهرية) .



شكل (147) يوضح الوثب بالطريقة المقصية الوثب العالي من الوقوف (الطريقة الظهرية)



شكل (147) يوضح الارتقاء من الأرض أو استخدام صندوق

- الارتقاء من الأرض كما في الشكل (146) الصورة (1) أو باستخدام صندوق كما في الشكل (147) الصورة (3).

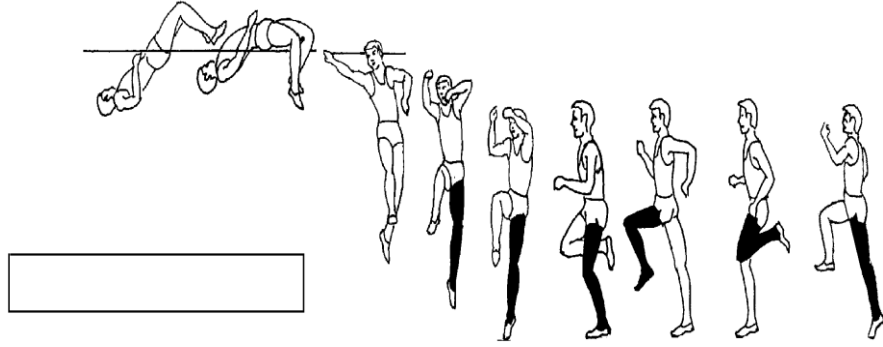
- استخدام إرتفاعات مختلفة للهبوط .

- إفتح الركبتين عند التعدية والهبوط .

- إستخدام حبل أو عارضة لتعديتها كما في الشكل (146) الصورة (2) .

الهدف : تحسين تعدية العارضة .

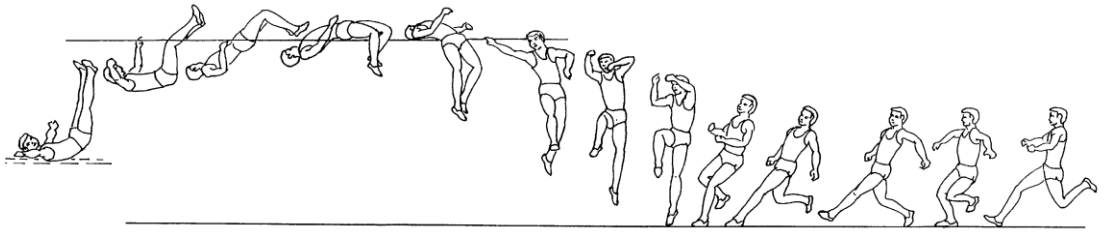
الخطوة 5 : الوثب العالي (الطريقة الظهرية الفسبوري) من الإقتراب مع رفع الركبة .



شكل (148) يوضح الوثب العالي (الطريقة الظهرية الفسبوري) من الإقتراب مع رفع الركبة

- حدد المنحنى ونقطة البداية .
- إستخدام الإقتراب مع رفع الركبة من 5 - 7 خطوات .
- إستخدام تردد خطوة عالي .
- لانتفض مركز ثقل الجسم عند الإعداد للأرتقاء .
- الهدف :** تحسين إيقاع الخطوات الأخيرة .

الخطوة 6 : التسلسل الحركي الكامل:



شكل (149) يوضح التسلسل الحركي الكامل

- حدد المنحنى ونقطة البداية.
- إبدأ باقتراب قصير (4 - 6) خطوات.
- زد طول الإقتراب والسرعة بإستمرار .
- الهدف :** التدريب على الحركة ككل مع زيادة السرعة