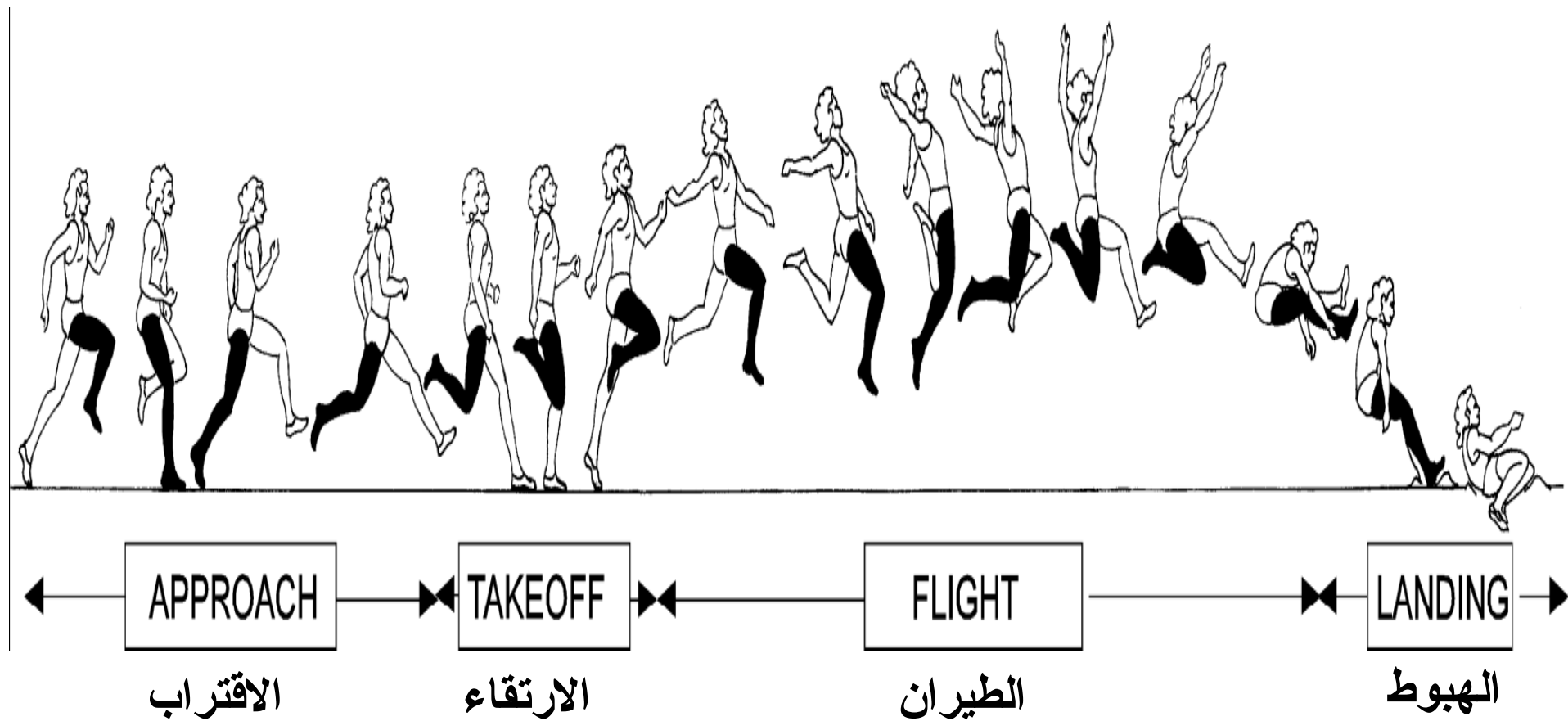
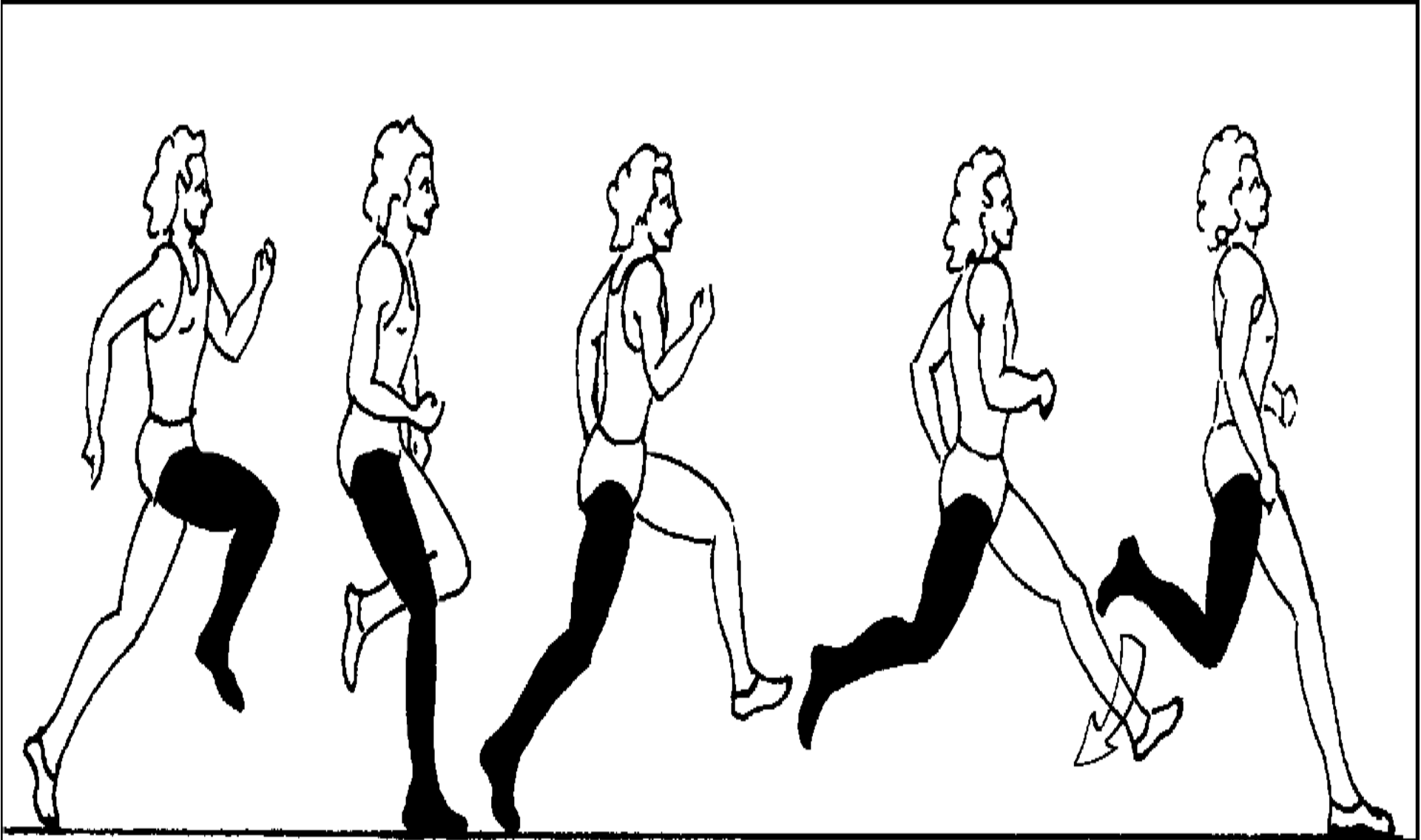


# التسلسل الحركي للوثب الطويل

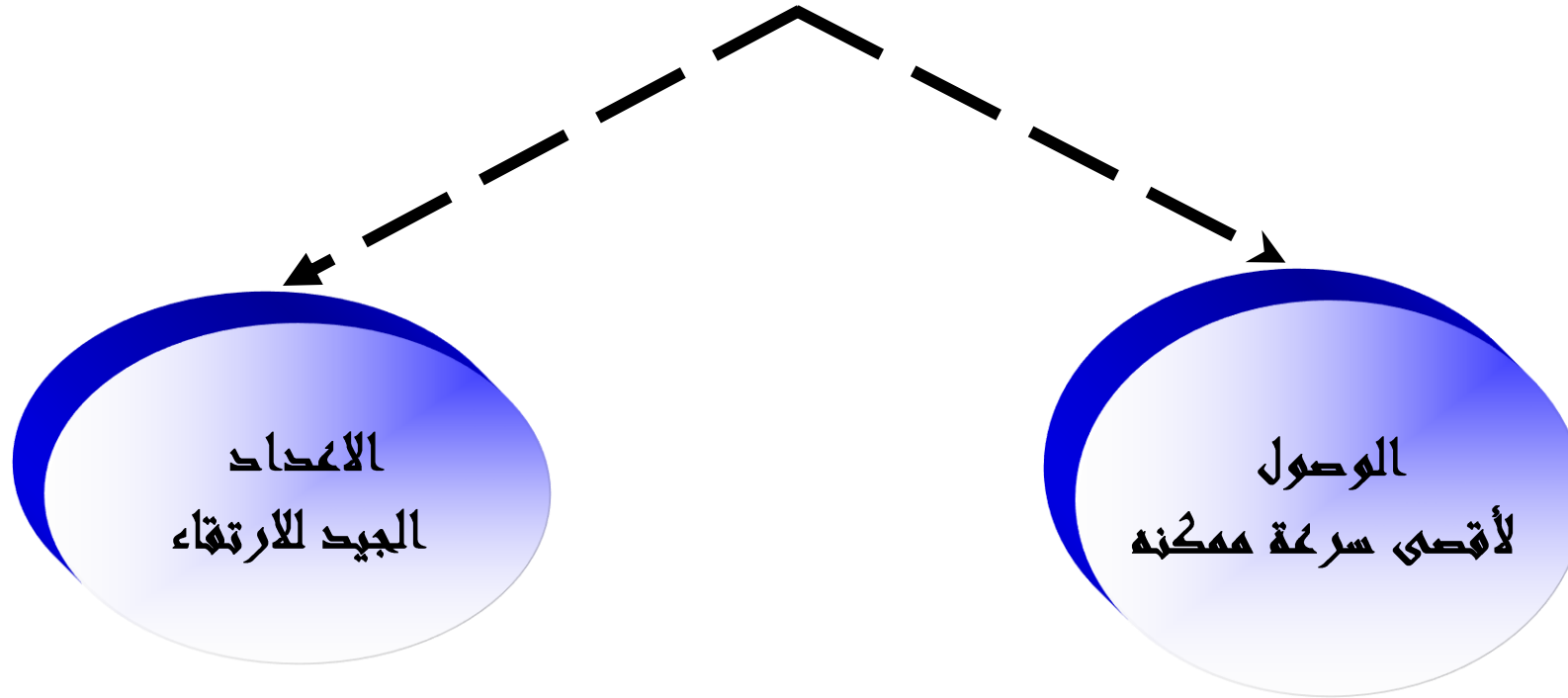


# مرحلة الاقتراب

# الاقتراب



# المهدف من مرحلة الاقتراجه



## الخصائص الفنية لمرحلة الاقتراب

تتفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الاداء

تكون طريقة الجري مماثلة للعدو

تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الارتقاء

# العوامل التي تؤثر في مسافة الاقتراب



التهيؤ العصبي  
الحركي

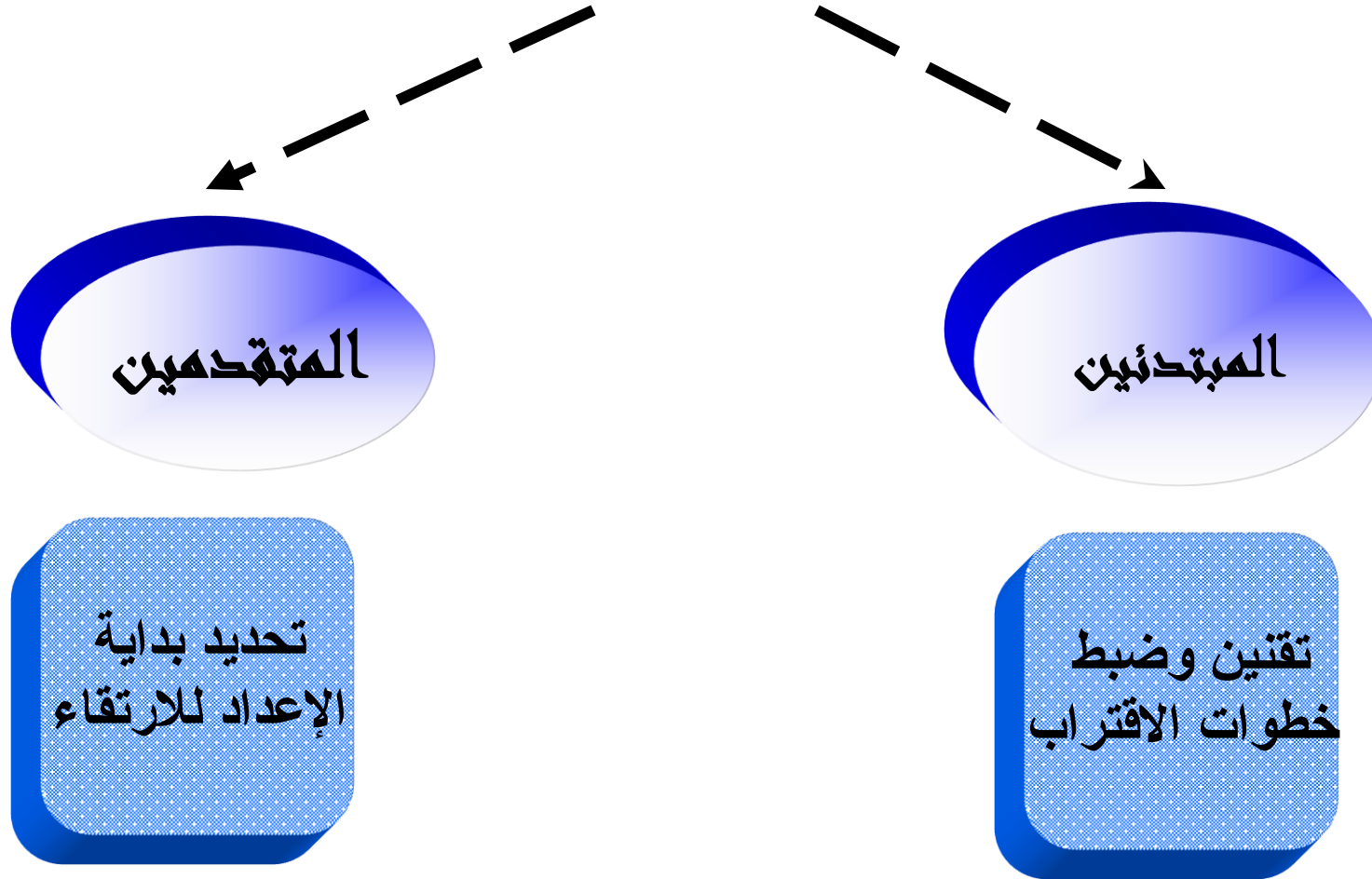


السرعة المراد  
الوصول اليها  
والمناسبة  
للإعداد للارتقاء

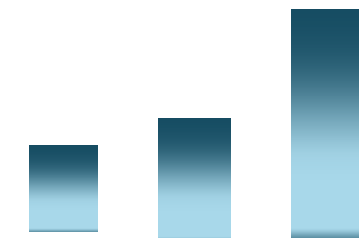
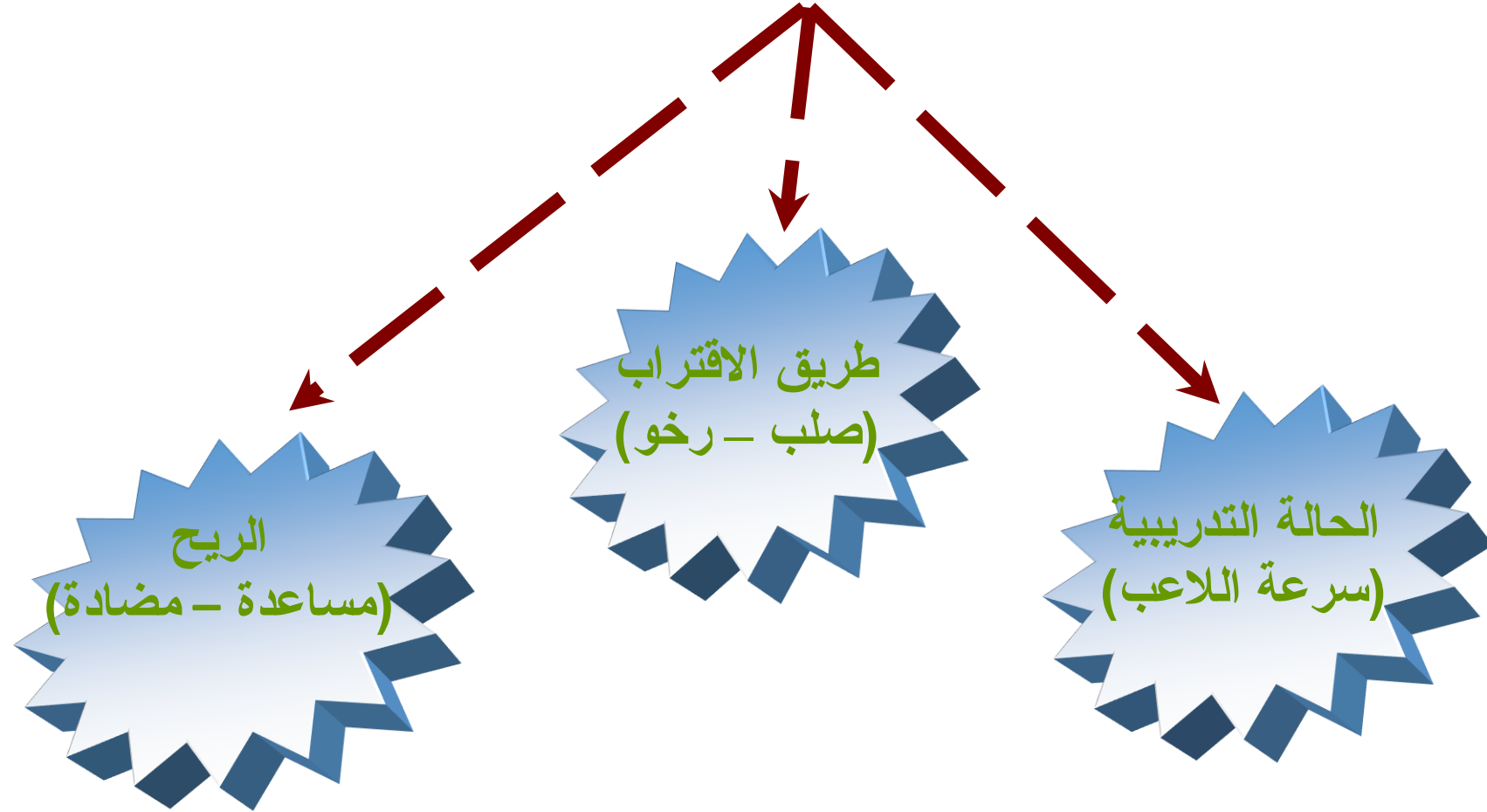


المسافة الازمة  
لتدرج السرعة

# العلامات الضابطة



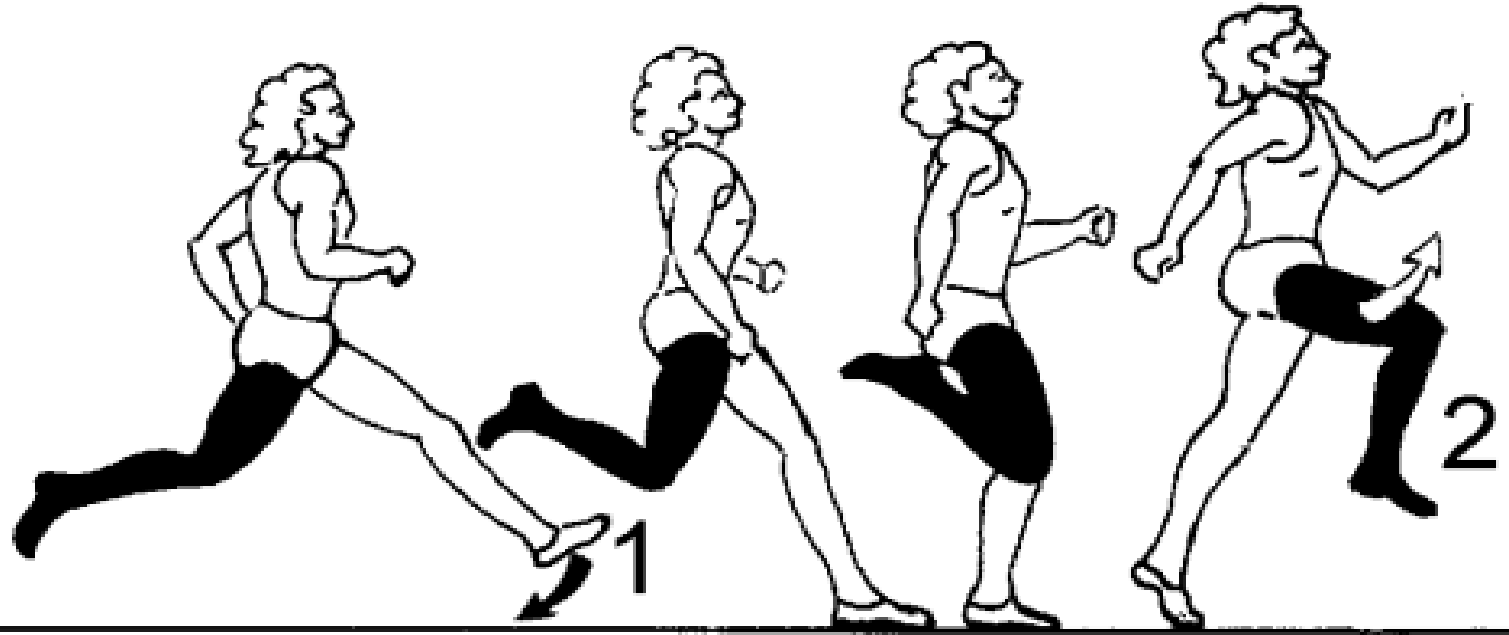
# عوامل تغيير العلامات التجارية





# مرحلة الأرتقاء

# الارتقاء



# الهدف من مرحلة الارتفاع



تقليل فقدان  
السرعة الأفقية



زيادة السرعة  
العمودية



وضع قدم الارتقاء على اللوحة

الأولى

الارتكاز (انشاء مفصل رجل الارتقاء )

الثانية

الدفع القوي عن طريق العضلات المادية

الثالثة

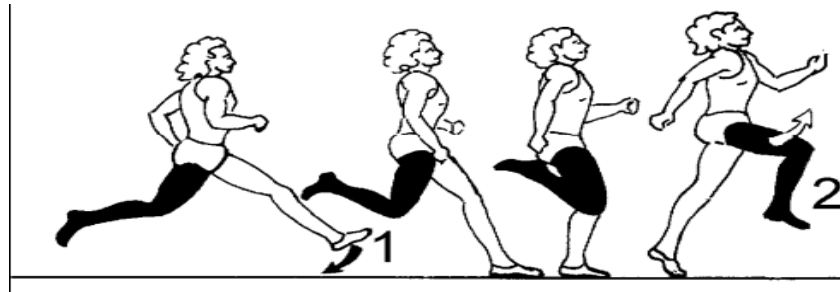
مراحل

الارتقاء



يقل زمن الارتقاء وتقليل  
انثناء قدم الارتقاء

وضع القدم سريع وفعال مع  
تحريكه لأسفل وللخلف



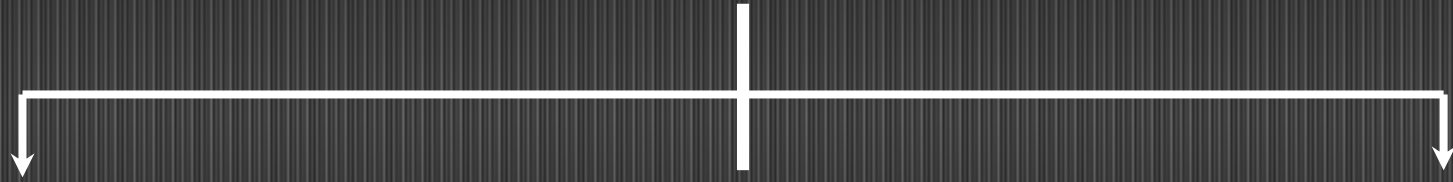
مفاصل والكاحل والركبة والفخذ  
على كامل امتدادها

دفع فخذ الرجل الحرة الى  
الوضع الأفقي

الخصائص الفنية لمرحلة الارتقاء

مرحلة التطيران

# طرق الطيران في الوثب الطويل

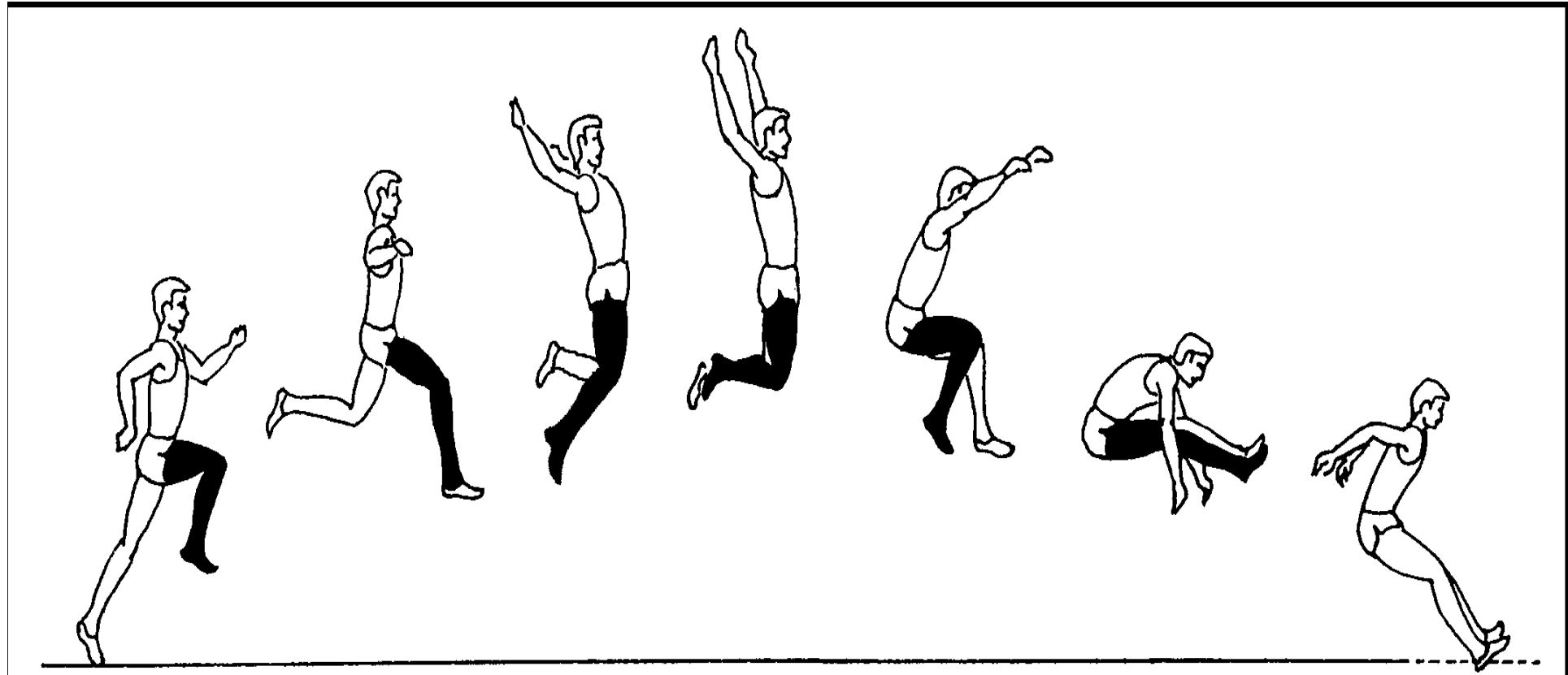


المنبسط في الهواء

التعلق

القفز الماء

# طريقة التعلق





## الهدف من مرحلة الطيران

الاحتفاظ بتوازن الجسم وأخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح

الاعداد لهبوط اقتصادي جيد

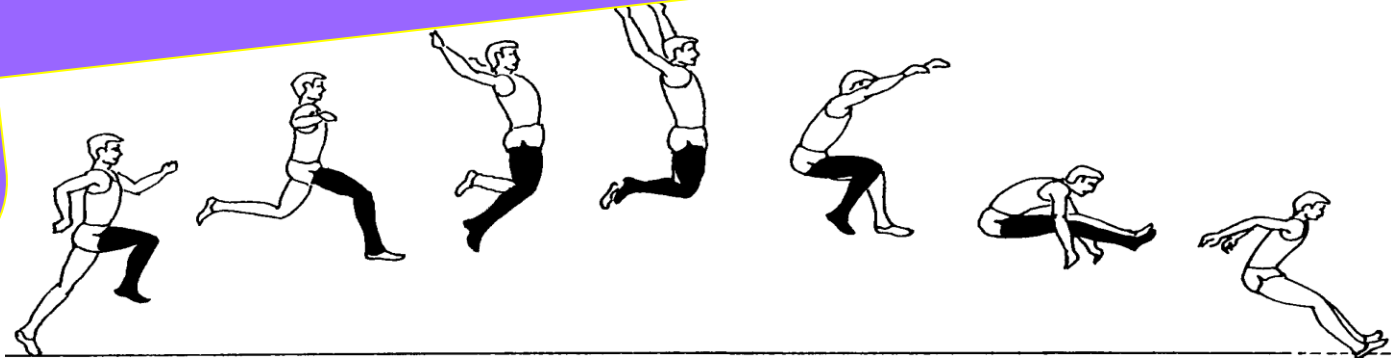
الخصائص الفنية  
لمرحلة الطيران

- خفض الرجل الحرة لأسفل بواسطة دوران مفصل الفخذ

- دفع الحوض للأمام

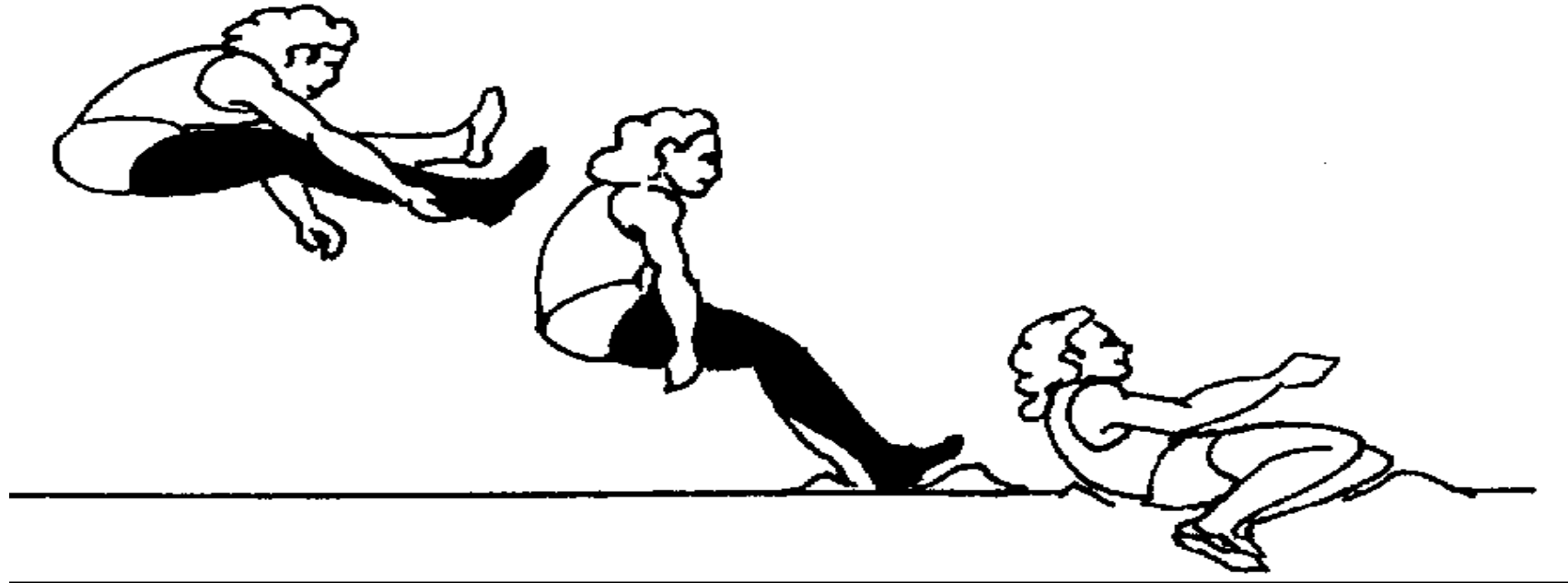
- رجل الارتقاء تكون موازية للرجل الحرة

- وضع الذراعين يكون لأعلى وللخلف



مرحلة الهبوط

# مرحلة الهبوط



الهدف من مرحلة الهبوط



عدم فقد مسافة من الطيران  
وذلك بالهبوط البعيد



# الخصائص الفنية لمرحلة الهبوط

الجذع مثني للأمام

الرجلين على كامل امتدادها

دفع الفخذين للأمام

تسحب الذراعين للخلف

