**محاضرة تعليم وتدريب فعالية القفز العالي(مرحلة الاقتراب**)

**المحاضرة الاولى**

الخطوات التي يمكن من خلالها احتساب والتدريب على الخطوات التقربية في الوثب العالي

1. ارسم قوس لدائره قطرها 9م – 10م (مع الاخذ بالاعتبار طول خطوة اللاعب)

2. حدد مسار القوس الذي رسمته بواسطة الاقماع (على جانبي المسار وبحيث لا تعيق مسار ال لاعب عند الخطوات التقربية.

3. ضع اشارة (علامه) عند بداية القوس.

4. قم بتدريب اللاعب على الجري في القوس بسلاسة (ان يكون الركض بصوره طبيعية وبأفضل سرعة يمكنه التحكم بها) مع الارتقاء للاعلى عند الخطوة الثامنة (8) .

5. حدد مكان الخطوة الثالثة (3) لجري اللعب داخل القوس. (ضع علامة عند مكان ملامسة قدم اللاعب في الخطوة الثالثة من بداية القوس)

6. حدد مكان الخطوة الثامنة (8) لجري اللعب داخل القوس. (ضع علامة عند مكان ملامسة قدم اللاعب في الخطوة الثامنة من بداية القوس – مكان الارتقاء).

7. اعمل على تثبيت العلامات (خصوصا علامة الخطوة الثامنة – نقطة الارتقاء- وذلك بعد التأكد من مناسبتها للاعب من خلال تكرار المحاولات للوصول الى افضل مواقع للعلامات) – يفضل تكرار المحاولات بمجموعات (على سبيل المثال ان يكون عدد المحاولات 12 محاولة بواقع 3 مجموعات لكل مجموعة 4 تكرارات).

8. عند تحديد اماكن العلامات (نقطة الارتقاء- الخطوة 8) في جميع المحاولات يجب ان يتم اعتماد افضل موقع

9. حدد مكان الارتقاء نسبة الى وضعك العمودي (من الوقوف) وذلك لتحديد احداثيات نقطة الارتقاء نسبة الى موقع عارضة جهاز الوثب العالي.

10. قم باخذ القياسات للعلامات التي تم اعتمادها بواسطة متر القياس