**المحاضرة الثانية27/12/2018 فعالية القفز العالي لعشاري الرجال وسباعي السيدات المدرس.علي نوري علي**

**اولا:**

1--شرح مفصل لبعض التدريبات الخاصة لمرحلة الاقتراب والارتقاء وربطها ببعض التمارين الخاصة

-البدء بتطبيق التمارين وهي كلاتي:

* من الاقتراب البسيط ثم الارتقاء على عارضة كرة القدم برجل الارتقاء(التكرار 5 مرات)
* وضع اقماع على مسافة الاقتراب بشكل حرف L) )بللغة الانكليزية ومن ثم الاقتراب والارتقاء(الهدف من التمرين الاحساس بلاقتراب والتقوس مع ربطها بعملية الاقتراب(التكرار 5 مرات

2-التمارين الخاصة على بساط القفز وهي كللاتي:

* القفز بلطريقة المقصية خمس مرات مع مراعاة الارتفاع تدريجيا في كل مرة
* وضع وسيلة مساعدة وهو الصندوق والقفز من الثبات على الصندوق واجتياز عارضة القفز بطريقة الفوسبري من الثبات.
* نفس الطريقة السابقة ولكن بدون وجود صندوق القفز لخمس مرات على ارتفاع 1,30
* البدء بلقفز بطريقة الفوسبري من ثلاث خطوات التكرار خمس مرات
* القفز بطريقة الفوسبري من خمس خطوات .التكرار خمس مرات

**ثانيا**-التدريبات الخاصة بتطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة:

-القفز على حواجز بارتفاع 76 سم لخمس حواجز 5 مرات

-القفز بحجلات لمسافة 10 م مرة يمين ومرة يسار خمس مرات لكل رجل

**ثالثا-**التدريبات الخاصة بتطوير التحمل العام قبل ختام المحاظرة

-ركض فارتلك على اقطار ملعب كرة القدم بشدة 60% 10 تكرار

5- التهدئة وختام المحاضرة