

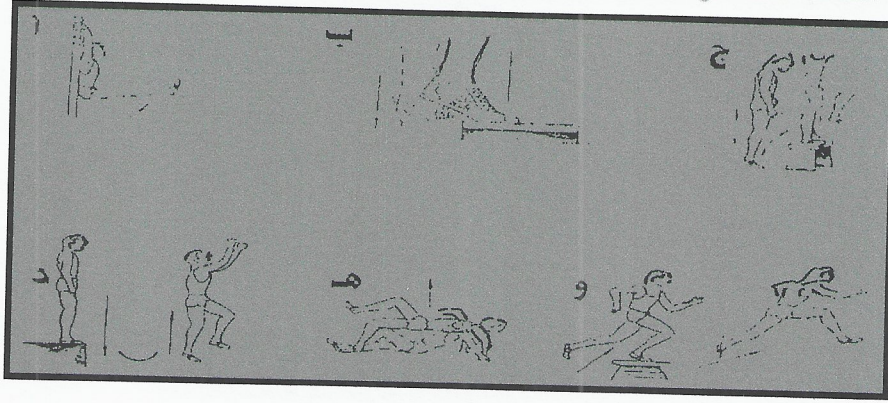
## الأسبوع الخامس

### التمارين الخاصة للوثب الطويل:

#### أ- التمارين التحضيرية:

- 1- الركض المتزايد في السرعة لمسافة 20 م - 30 م.
- 2- تبادل الركض مع الحجل على القدمين لمسافة من 20 م - 30 م.
- 3- الركض على شكل وثبات ويخطوات واسعة لمسافة من 20 م - 30 م.
- 4- الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر.
- 5- الوثب في المكان مع فتح الرجلين للأمام وللخلف.
- 6- أداء حركة النهوض من وضع المشي ثم من الهرولة.
- 7- الركض ثلاث أو سبع خطوات ثم الارتقاء بقدم واحدة لعبور حاجز والهبوط على القدمين معا في حفرة الوثب .
- 8- القفز بالرجلين من فوق حواجز وكذلك برجل واحدة.
- 9- الوثب من الثبات.
- 10- الركض لمسافة 20 م - 25 م من وضع البدء العالي حتى تصل قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء تكرار التمرين لعدة مرات.
- 11- الوثب الطويل من الاقتراب المناسب.

تمارين الإعداد الخاصة للأداء والهدف منها : ( أشكال تمارين الأعداد ) :



- أ - الأداء : رفع الرجلين من وضع التعلق على عقل الحائط أو ما شابه مع الاحتفاظ بالرجلين ممتدة والظهر ملاصق لعقل الحائط. ( يمكن استخدام أحذية ذات أثقال مختلفة ).  
الهدف : تقوية منطقة عضلات البطن ( لأهميتها في حركة مد الرجلين ).
- ب - الأداء : الوقوف على أمشاط القدمين فوق سطح مرتفع عن الأرض بحوالي ( 8 سم )، حيث يتم رفع وخفض الكعبين لأقصى مدى ممكن ( ويمكن استخدام أثقال أو بدونها ).  
الهدف : تقوية عضلات مفصل القدم لأهميته في عملية الإرتقاء.
- ج - الأداء : تبادل الصعود على صندوق صغير بارتفاع ( 50 سم ) مع الإمتداد الكامل للرجل ومفصل القدم ( محاولة رفع الجسم الى أعلى ما يمكن ).  
الهدف : تقوية عضلات الرجلين.
- د - الأداء : الهبوط من أعلى صندوق على قدم الإرتقاء مع ثني خفيف في مفصل الركبة ثم الإرتقاء لأعلى بقوة وذلك بمساعدة الرجل الأخرى والذراعين والكتفين.  
الهدف : تحسين حركة الدفع الارتدادي الأساسية لأداء الإرتقاء.
- هـ - الأداء : من وضع الجلوس والارتكاز على اليدين خلفاً والرجلين ومنثبيتين، ترفع ركبة الرجل الحرة والمقعدة لأعلى بالارتكاز على اليدين ورجل الإرتقاء.  
الهدف : تحسين قوة ومرونة الكتفين ( التي تلعب دوراً هاماً في مرحلة التعلق ) وتقوية ومرونة الحوض والرجلين.

و - الأداء : من الإقتراب بالركض، يتم الوثب فوق صندوق بوضع قدم الإرتقاء فوقه للدفع بقوة لأعلى مع الثني الجيد لركبة الرجل الحرة على أن تقوم الذراعين بالاتزان خلال مرحلة الطيران.  
الهدف : تحسين الإرتقاء والطيران والتوافق العام.

### التمارين الأساسية:

- 1- الحبل على قدم الارتقاء لمسافة 20م - 30م.
- 2- الوثب الطويل من اقتراب بسيط يكرر عدة مرات.
- 3- من ركضة تقريبية من 3-5 خطوات أداء عملية الارتقاء والهبوط في حفرة القفز بحيث تكون الرجل القائدة للأمام ورجل الارتقاء للخلف يكرر عدة مرات مع الهبوط بالحفرة.
- 4- نفس التمرين الثالث مع تبادل الرجلين.
- 5- أداء عملية التعلق والهبوط في الحفرة من ثلاث خطوات.
- 6- من خمسة إلى سبع خطوات ركضة تقريبية وأداء عملية الوثب كاملة.
- 7- الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء مع الاقتراب الكامل.

### التمارين المساعدة:

- 1- استخدام القفاز في عملية الارتقاء لغرض زيادة الدفع أو زيادة قوة الارتقاء.
- 2- استخدام الحواجز بارتفاعات معينة لزيادة مقدار الطيران للأعلى.
- 3- تحريك الرجلين من وضع التعلق على عقله أو جهاز الحلق.
- 4- كافة التمارين البدنية التي تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة.