**المحاضرة الاولى لفعالية الوثبة الثلاثية المرحلة الثانية الدراسة الصباحية27/12/2018**

**المدرس.علي نوري علي**

**فعالية الوثبة الثلاثية**

اولا:شرح مفصل عن الفعالية بكافة تفاصيلها لمدة نصف ساعة

**ثانيا**:البدء بلتطبيق العملي لتعليم الفعالية وهي كلاتي

**1-تعليم مرحلة الاقتراب للفعالية**

2-تعليم الحجلة بوظع علامات على الارض والبدء بلقفز بلرجلين مرة بلرجل اليمين ومرة بلرجل اليسار (الهدف من التمرين هو اختيار الرجل الاقوى للحجلة وتعلم الحجل)

3-نفس التمرين السابق ولكن بتوسيع رجل الحجلة باخذ حجلة لمسافة اكبر

4-ربط الحجلة بلخطوة والبدء بتصليح الاخطاء من خلال التكرارات

ثانيا:التدريبات الخاصة لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بلسرعة لعضلات الرجلين:

1-القفز بكلتا الرجلين للامام(قفز الضفدع)لخمس مرات

2-حجلات مستمرة لمسافة 20 م مرة بلرجل اليمين ومرة بلرجل اليسار لخمس مرات

3-تدريات على المدرجات صعودا لخمس مرات

**ثالثا:تدريبات خاصة لتطوير التحمل العام**

1-ركض فارتلك 100م×10 مرات راحة 50 م هرولة

2-ركض خمس دورات مستمرة بشدة 50%

* ختام المحاضرة والانصراف