**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي **

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**اعداد / م.د هند سالم تايه**

**م.م هند وليد كلف**

: **hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq****hind.walid@copew.uobaghdad.edu.iq**

**فعالية الوثب العريض**

**فعالية الوثب العريض**

**هي واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتميز بالقفز العريض، وتعتبر من الفعاليات الهامة في رياضة Athletics.**

**أهداف فعالية الوثب العريض:**

**1. \*تحقيق أقصى قفزة ممكنة\*: الهدف الأساسي من فعالية الوثب العريض هو تحقيق أقصى قفزة ممكنة.**

**2. \*تحسين المهارات الرياضية\*: فعالية الوثب العريض تحسن المهارات الرياضية والتناسق.**

**3. \*تحسين اللياقة البدنية\*: فعالية الوثب العريض تحسن اللياقة البدنية والقوة.**

**تقنيات فعالية الوثب العريض:**

**1. \*الانطلاق\*: يجب على اللاعب أن يبدأ الانطلاق بثبات وسرعة.**

**2. \*القفز\*: يجب على اللاعب أن يقفز بأقصى قوة وسرعة ممكنة.**

**3. \*الهبوط\*: يجب على اللاعب أن يهبط بأمان وبدون إصابة.**

**أنواع فعالية الوثب العريض:**

**1. \*الوثب العريض الطويل\*: هذا النوع من فعالية الوثب العريض يركز على القفزة الطويلة.**

**2. \*الوثب العريض القصير\*: هذا النوع من فعالية الوثب العريض يركز على القفزة القصيرة.**

**أهمية فعالية الوثب العريض:**

**1. \*تحسين اللياقة البدنية\*: فعالية الوثب العريض تحسن اللياقة البدنية والقوة.**

**2. \*تحسين المهارات الرياضية\*: فعالية الوثب العريض تحسن المهارات الرياضية والتناسق.**

**3. \*تحسين الصحة العامة\*: فعالية الوثب العريض تحسن الصحة العامة والرفاهية.**