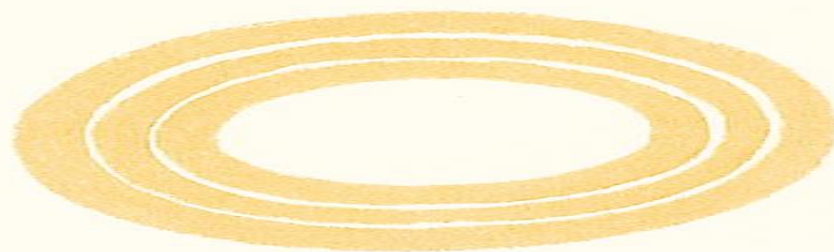


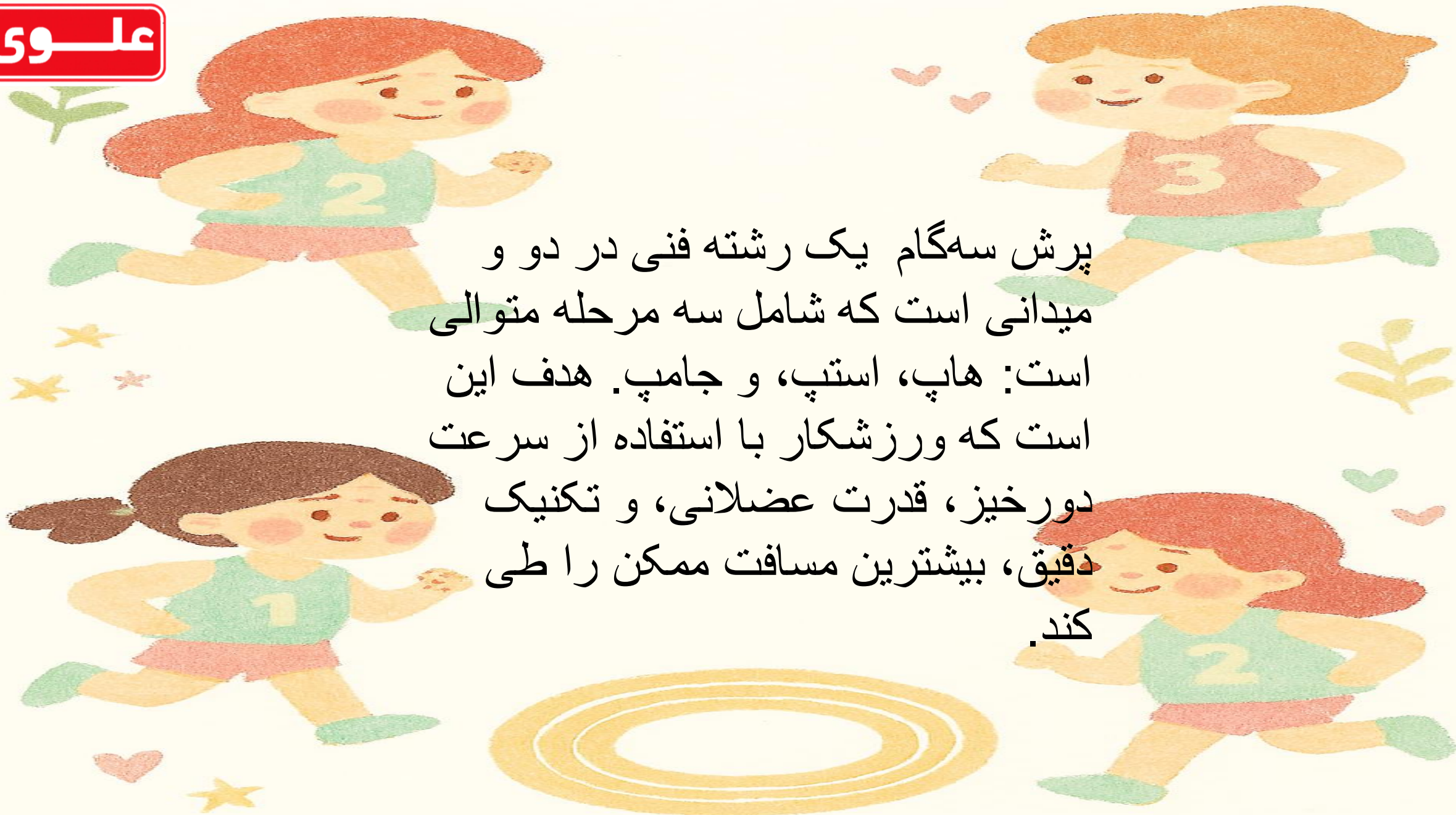




پرش سه گام

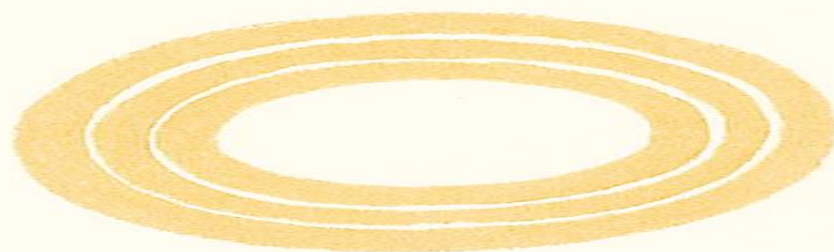


پرش سه‌گام یک رشته فنی در دو و میدانی است که شامل سه مرحله متوالی است: هاپ، استپ، و جامپ. هدف این است که ورزشکار با استفاده از سرعت دورخیز، قدرت عضلانی، و تکنیک دقیق، بیشترین مسافت ممکن را طی کند.

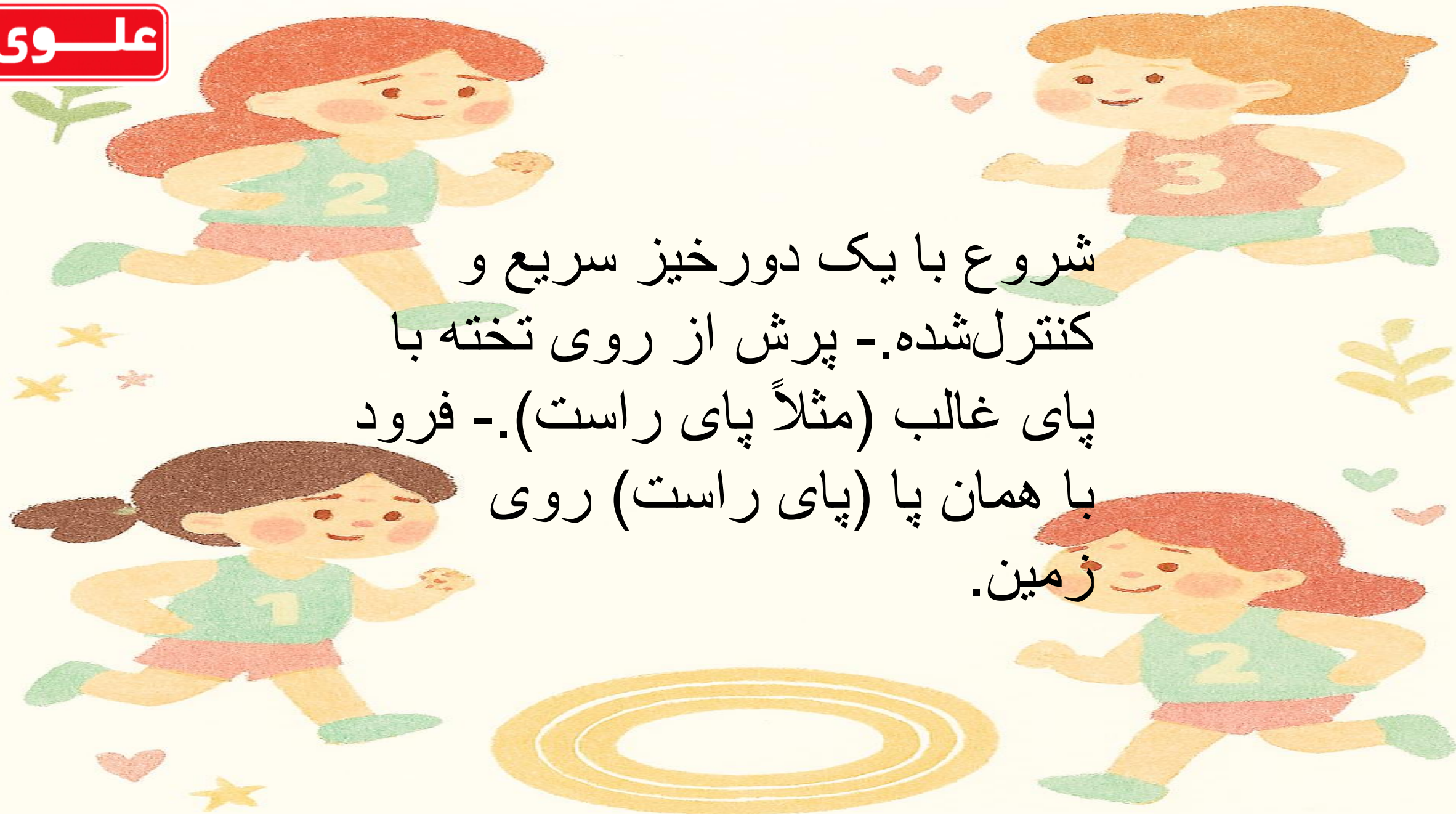




مرحله اول: هاپ

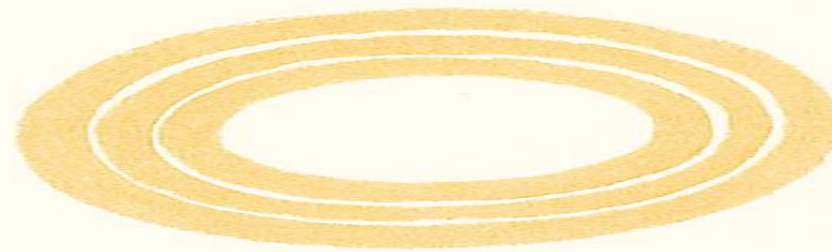


شروع با یک دورخیز سریع و
کنترل شده. - پرش از روی تخته با
پای غالب (مثلاً پای راست). - فرود
با همان پا (پای راست) روی
زمین.

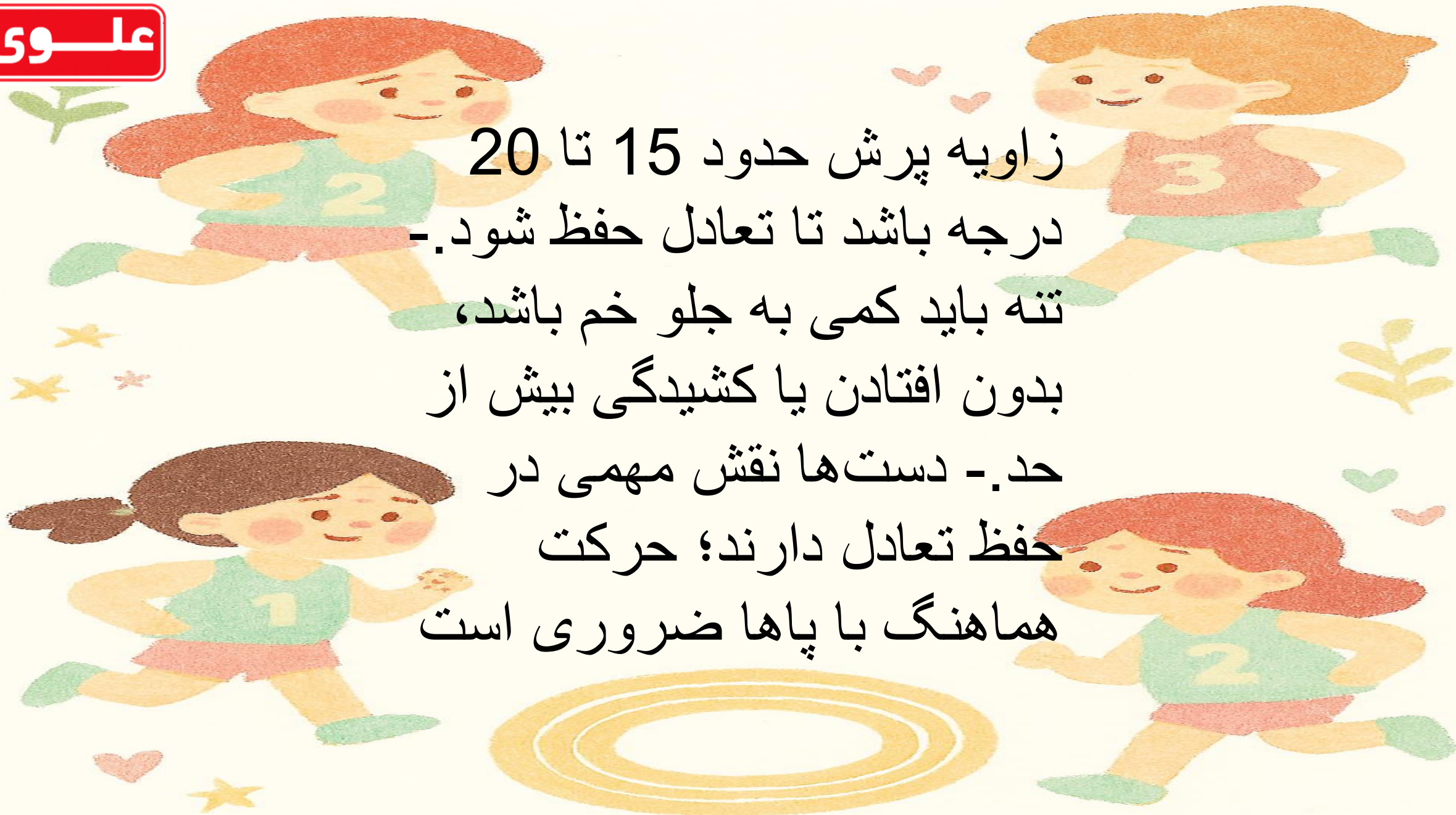




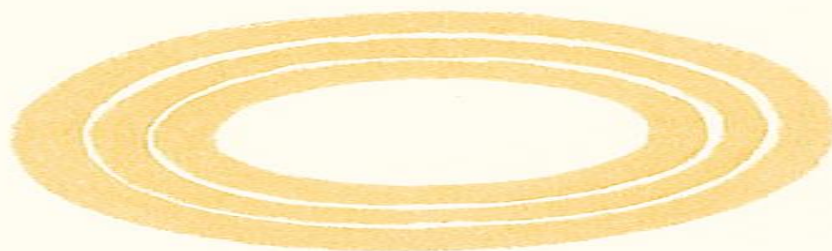
نکات فنی



زاویه پرش حدود 15 تا 20
درجه باشد تا تعادل حفظ شود.-
تنه باید کمی به جلو خم باشد،
بدون افتادن یا کشیدگی بیش از
حد.- دست‌ها نقش مهمی در
حفظ تعادل دارند؛ حرکت
هماهنگ با پاها ضروری است



مرحله دوم: استپ

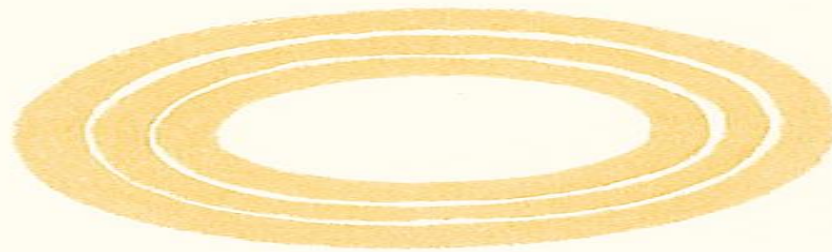


پس از فرود، انتقال وزن به
پای مخالف (پای چپ). - پرش
به جلو با پای چپ و فرود با
همان پا.

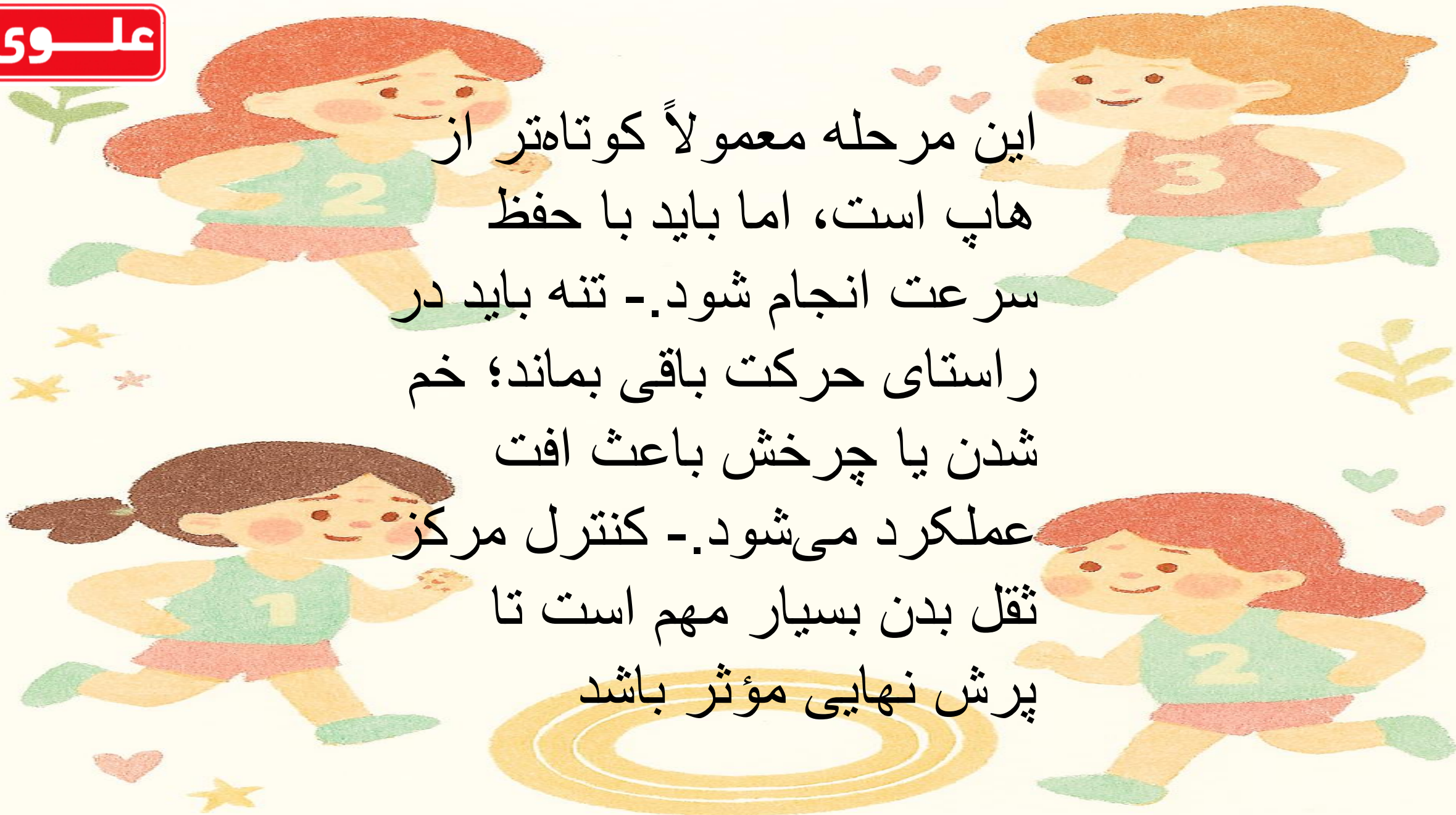




نکات فنی

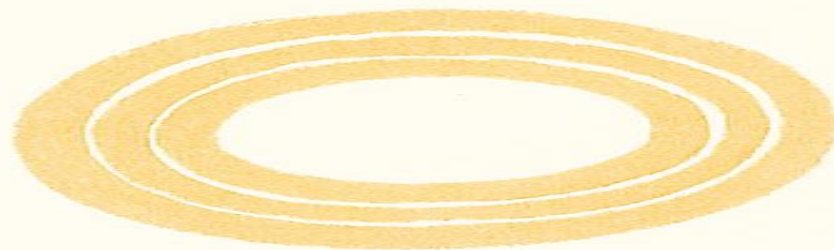


این مرحله معمولاً کوتاه‌تر از
هاپ است، اما باید با حفظ
سرعت انجام شود. - تنه باید در
راستای حرکت باقی بماند؛ خم
شدن یا چرخش باعث افت
عملکرد می‌شود. - کنترل مرکز
ثقل بدن بسیار مهم است تا
پرش نهایی مؤثر باشد

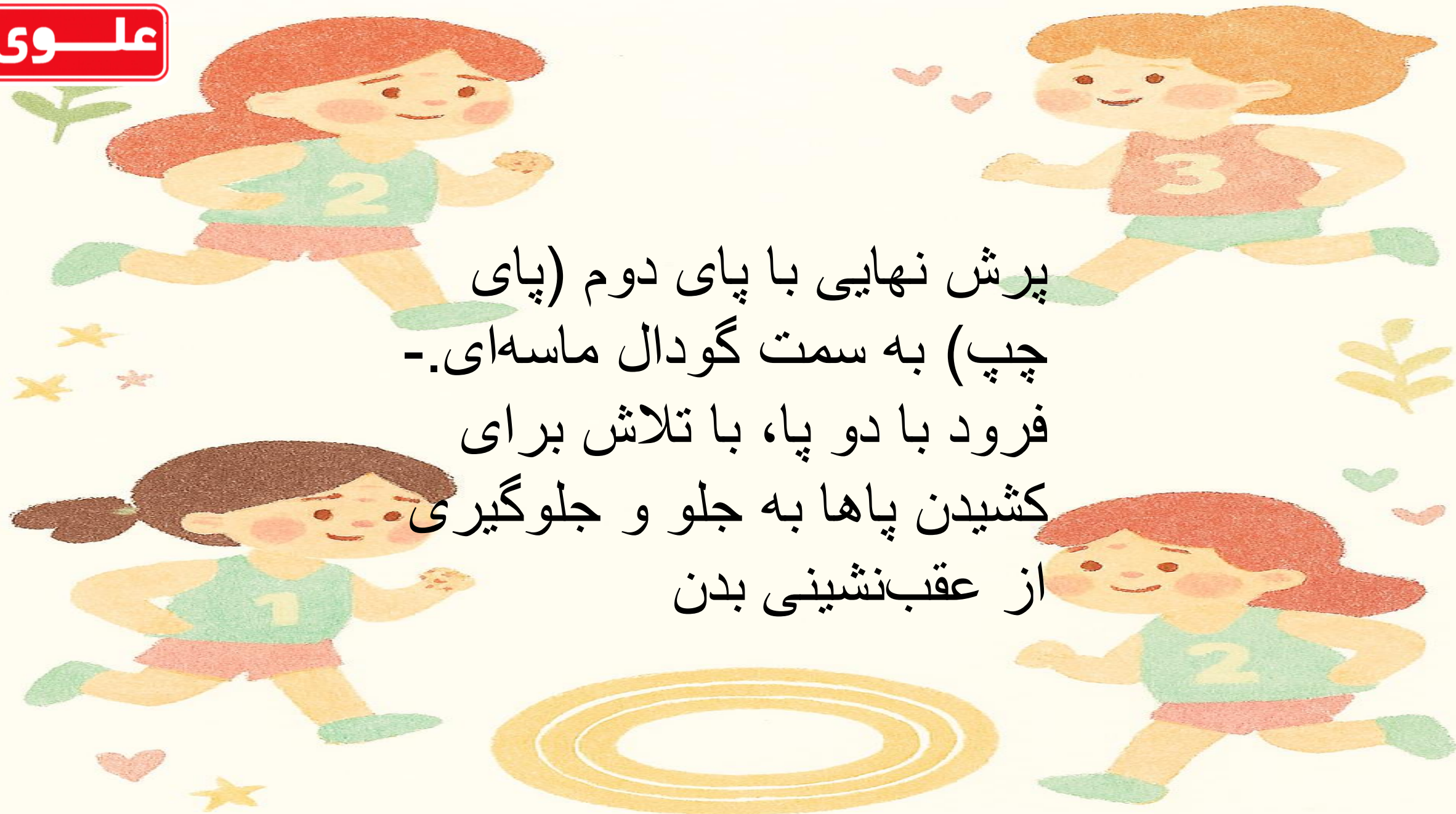




مرحله سوم: جامپ

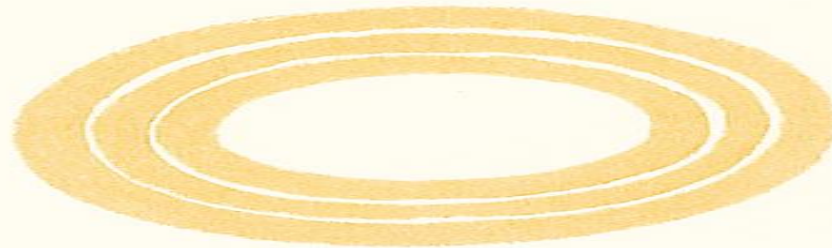


پرش نهایی با پای دوم (پای
چپ) به سمت گودال ماسه‌ای.-
فرود با دو پا، با تلاش برای
کشیدن پاها به جلو و جلوگیری
از عقب‌نشینی بدن

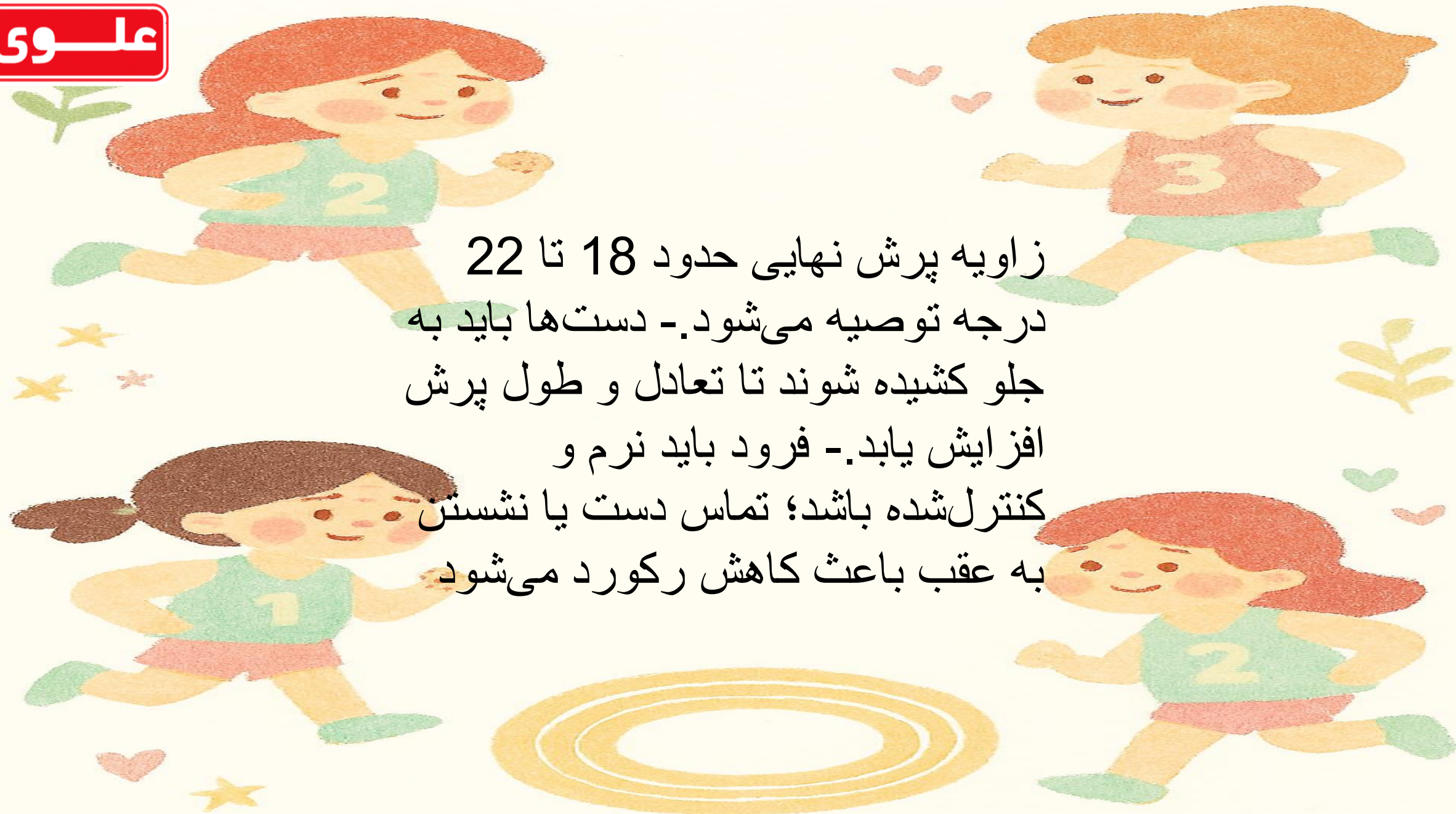




نکات فنی

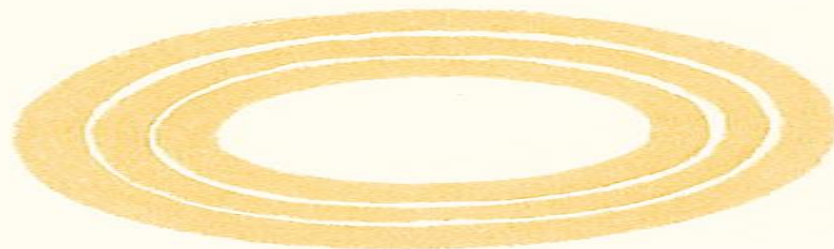


زاویه پرش نهایی حدود 18 تا 22
درجه توصیه می‌شود. - دست‌ها باید به
جلو کشیده شوند تا تعادل و طول پرش
افزایش یابد. - فرود باید نرم و
کنترل‌شده باشد؛ تماس دست یا نشستن
به عقب باعث کاهش رکورد می‌شود





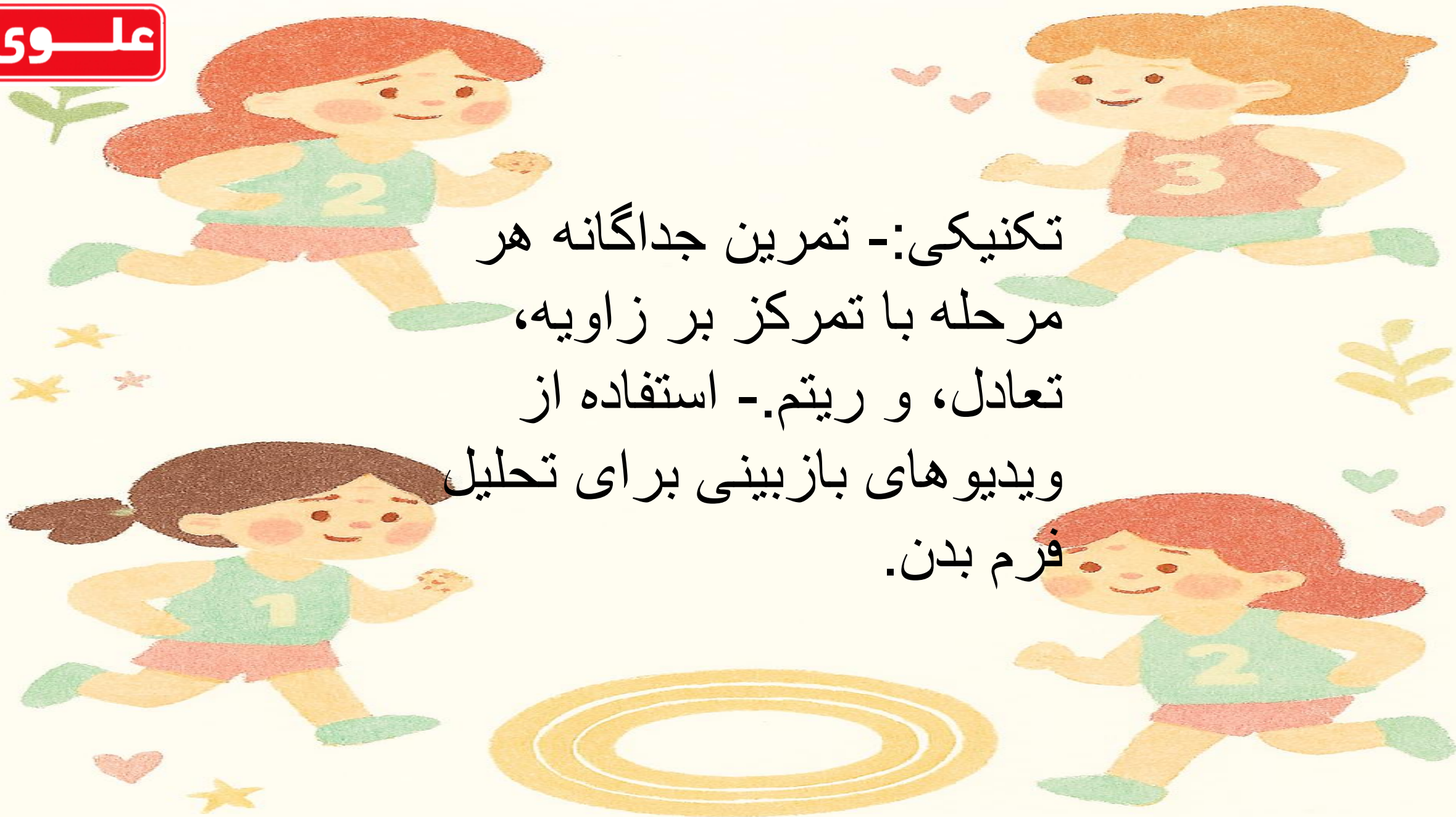
تمرینات مکمل



قدرتی:- اسکوات، لانج، و
پرش عمودی برای تقویت
عضلات پا.- تمرینات
پلايومتریک برای افزایش
انفجار عضلانی.



تکنیکی:- تمرین جداگانه هر
مرحله با تمرکز بر زاویه،
تعادل، و ریتم.- استفاده از
ویدیوهای بازبینی برای تحلیل
فرم بدن.



انعطاف پذیری:- کشش
عضلات همسترینگ، سرینی،
و ساق پا.- تمرینات تعادل
روی یک پا برای بهبود کنترل
بدن.

