

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى / صباحي - مسائي

م / فعالية الوثب الثلاثي

م.د حارث عبدالاله



2024م

الوثب الثلاثي :

يتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية ، وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) ، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء وكذلك تنمية الرشاقة، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء.

ويتميز الأداء في الوثب الثلاثي بالخصائص التالية:

- 1- جري الاقتراب للوصول إلى السرعة المناسبة.
- 2- الارتقاء اماماً بقدر الإمكان لأداء الحجلة.
- 3- تمهيد وأداء الارتقاء للخطوة والوثبة بوضع القدم على الأرض بحركة ايجابية يلي ذلك الدفع بمد رجل الارتقاء بالكامل.
- 4- التحكم في استقامة واتزان الجسم أثناء مراحل الطيران الثلاث.
- 5- الهبوط بطريقة فعالة بعد أداء الوثبة.

المراحل الفنية للوثب الثلاثي :

1- الاقتراب

2 - الارتقاء

3-الحجلة

4 -الخطوة

5-الوثبة

6- الهبوط

اولا: الاقتراب:

لا يختلف الاقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الاقتراب الى معدل عالي من السرعة للاستعداد للارتقاء ، وتتراوح مسافة الاقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين 38-41 متر / أي ما يعادل 18 -20 خطوة ، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات الأخيرة من الاقتراب في الوثب الثلاثي ، حيث تقصر الخطوات قليلاً مع زيادة معدل السرعة والاستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد الرجل تماماً في الارتقاء ، وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الاقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم، وعدم انخفاض مركز الثقل للجسم كثيراً . أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي.



شكل (1) يوضح طريق الاقتراب

ثانيا: الارتقاء :

ويجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما:

1-ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.

2-المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة ، وهذا يعني ان تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان مع المحافظة على مستوى السرعة وتمثل نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية لتحديد النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية ، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب الثلاثي فيجب النظر إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للوثب الثلاثي وهي طريقة الوثب المرتفع وطريقة الوثب المنخفض ، ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة.

وتمثل الخطوة أهمية خاصة ، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة ، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل 80 – 85 % من مسافة الحجلة.



شكل (2) يوضح لوحة الارتقاء ولوحة الصلصال

ثالثاً: الحجلة:

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي:

1- قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

2- تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة.

3- المحافظة على اتزان الجسم.

حيث يرتفع فخذ رجل الارتقاء للأمام الى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتقاء بالكامل على اللوحة بهذه الحركة الايجابية من انخفاض السرعة لأفقية في الارتكاز الأمامي ويقصر من زمن الارتقاء . ومن الأهمية بمكان بعد ذلك ان تمتد رجل لارتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة الأخيرة للارتقاء .

ويتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة ، وتتقدم رجل الارتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض في حين تتأخر الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة.

ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجلة والخطوة والوثبة ويجب الا يميل للأمام أو الخلف أو الجانب ، ويؤدي اللاعبون الدوليون تبادل حركة الذراعين للمحافظة على توازن الجسم.



شكل (3) يوضح مرحلة الحجلة

رابعاً: الخطوة:

لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المطلوبة لأداء الحجلة فيما عدا الارتفاع ، حيث يتطلب الارتفاع للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتفاع كما هو الحال في الوثبة اللاحقة . بعد مرجحة الساق للأمام تمتد رجل الارتفاع تقريباً لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف ، وكلما زادت السرعة الأفقية استطاع اللاعب وضع قدم الارتفاع ابعد من هذه المسافة وبقدر ما يكون الهبوط بعد أداء الحجلة سريعاً وإيجابياً فإن ذلك يقلل الإعاقة ويمر مركز ثقل الجسم بمرحلة الارتكاز العمودي بسرعة أعلى لتبدأ مرحلة المد للارتفاع ، وكما هو متبع في الارتفاع للحجلة يجب ان تتناسق زمنياً حركات مرجحة الرجل إلى المستوى الأفقي.

ويتخذ اللاعب وضع المشي المميز للوثب الثلاثي خلال مرحلة الطيران والذي يساعد اللاعب على الهبوط بحركة أكثر ايجابية.



شكل (4) يوضح مرحلة الخطوة

خامسا: الوثبة:

على الرغم من محاولات اللاعب في المحافظة على سرعته الأفقية خلال الحجلة والخطوة بقدر الإمكان ينخفض معدل هذه السرعة خلال الارتقاء الثالث بصورة نسبية ولتعويض هذا التناقص في معدل السرعة ليتمكن اللاعب من إنجاز مسافة جزئية كبيرة يجب ان يرتقي بزاوية اكبر وسرعة عمودية عالية ليرتفع مسار لطيران بقدر الإمكان ، ويختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع امكاناته بحيث يمكنه الاستفادة من مسار الطيران بعدم تناقص مسافة الوثبة أثناء الهبوط.

وفي الارتقاء للوثبة يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم واستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي .



شكل (5) يوضح مرحلة الوثبة

سادسا: الهبوط:

إن الواجب الرئيسي لمرحلة الهبوط (المرحلة السادسة والأخيرة من المراحل الفنية) هو التوصل لأقصى إفادة من منحى الطيران فضلا عن إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة للعوامل الميكانيكية , كما يستهدف الهبوط الجيد تأمين التقاء اللاعب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران وبداية انخفاض مركز ثقل الجسم للأسفل يبدأ اللاعب بسحب الذراعين للخلف أي إن حركة الذراعين تبدأ من أعلى للأمام الأسفل ثم للخلف , كما يبدأ الجذع في الميل للأمام , وتمتد الرجلان للأمام بهدف عدم فقدان مسافة في أثناء ملامسة الأرض.



شكل (6) يوضح مرحلة الهبوط

الخطوات التعليمية للوثب الثلاثي:

تستخدم نفس التمرينات التمهيدية السابق ذكرها في تعليم الوثب الطويل لإتقان أسس ومبادئ الوثب بصفة عامة (الوثب بمختلف أنواعه - الحجل بمختلف أنواعه).

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 - 3.2 م بالنسبة للحجلة، 2.5 - 2.60 م بالنسبة للخطوة.

* 3.1 - 3.5 للوثبة.

* الوثبة الثلاثية من المشي.

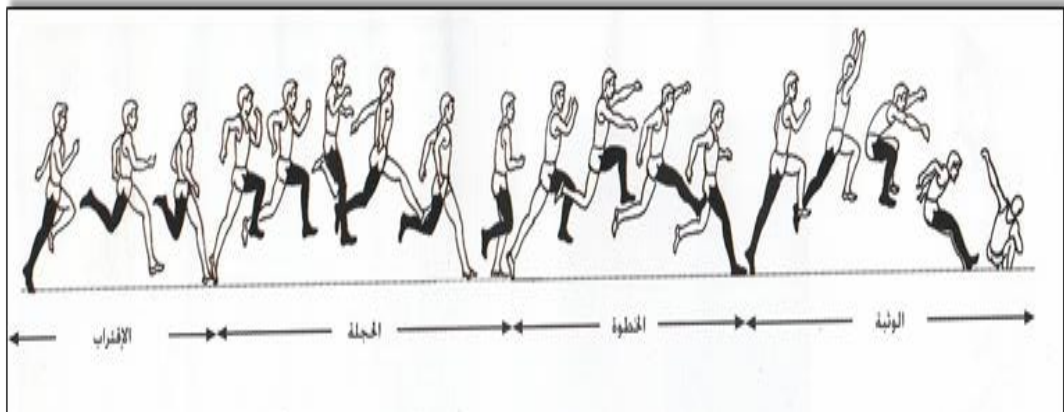
* الوثبة الثلاثية من اقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الارتقاء.

* الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة

*الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.

*الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والارتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الارتقاء.

*الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب.



شكل (7) يوضح جميع مراحل الوثب الثلاثي

القواعد القانونية:

المسابقة:

1- تشمل الوثبة الثلاثية على حجلة وخطوة ووثبة وفق ذلك الترتيب.

2- تؤدي الحجلة بحيث يهبط المتنافس أولا على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية

بعدها. ولا تعتبر المحاولة فاشلة اذا لمست الرجل المتمرجحة الارض خلال الوثب.

لوحة الارتقاء :

3- يجب ان لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 21متر.

4- يوصى في المنافسات الدولية ان توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة للرجال عن 13 م عن الحافة القريبة لمنطقة الهبوط و 11 م للنساء وللبطولات الأخرى تعدل بحيث تناسب مستوى البطولة.

يجب ان لا يقل عرض منطقة الارتقاء بين لوحة الارتقاء ومنطقة الهبوط (التي يتم فيها الخطوة والوثبة) عن 1.22متر ، وعرض منطقة الهبوط 2.75 متر على ان تكون ممهدة وبسطح ثابت مستوي.

بعض الحالات التي تكون فيها المحاولة فاشلة:

1- الوقت (1 دقيقة) إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة.

2- إذا خرج عن الخط.

3- إذا لمس الصلصال.

4- إذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه.

5- إذا خرج من الجانب.

6- إذا تعدى الصلصال.

7- اذا لم يصل الى منطقة الهبوط.

ملاحظة: تحت كافة الظروف الاخرى فان مسابقة الوثب الطويل تطبق على مسابقة الوثب الثلاثي.

*اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ثمانية لاعبين يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات اما اذا كان اقل يعطى ست محاولات وتحسب افضل محاولة .

*يتم قياس الوثبة من اقرب اثر يتركه أي جزء من اجزاء جسم المتسابقين من منطقة الهبوط الى لوحة الارتقاء.

القياسات الخاصة بفعالية الوثبة الثلاثية:

طول طريق الاقتراب 38 -45 متر وعرضة 122-125 سم.

طول لوحة الصلصال 121-122سم وعرضها 10 سم

بعد لوحة الارتقاء عن منطقة الهبوط للرجال 13 متر وللنساء 11 متر

طول منطقة الهبوط 7-9 متر وعرضها 2.75-3 متر

طول لوحة الارتقاء 121-122سم وعرضها 20 سم

