

يتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التقنية 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 ، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء.

ويتميز الأداء في الوثب الثلاثي بالخصائص التالية:

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

ويمكن تقسيم المراحل الفنية للوثب الثلاثي الى المراحل التالية :

الاقتراب

الإرتقاءات.

الحجلة .

الخطوة.

الوثبة.

الاقتراب :

لا يختلف الاقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الاقتراب الى معدل عال من السرعة للاستعداد للارتقاء ، وتتراوح مسافة الاقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين ٣٨-٤١ متر / أي ما يعادل ١٨ - ٢٠ 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.

الإرتقاءات:

ويجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما :

· ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.

· 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.

وتتمثل الخطوة أهمية خاصة ، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة ، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل ٨٠ - ٨٥ % من مسافة الحجلة.

الحجلة:

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي :

• قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

• تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة.

• 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 الإيجابية من انخفاض السرعة الأفقية 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 الدوليين تبادل حركة الذراعين للمحافظة على توازن الجسم.

الخطوة:

لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المتطلبة لأداء الحجلة فيما عدا الارتقاء ، حيث يتطلب الارتقاء للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتقاء كما هو الحال في الوثبة اللاحقة . بعد مرجحة الساق للأمام تمتد رجل الارتقاء تقريباً لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف ، وكلما زادت السرعة الأفقية استطاع اللاعب وضع قدم الارتقاء 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 للارتقاء ، وكما هو متبع في الارتقاء 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.

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 بزواوية 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

الهبوط:

لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل

٢- 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).

## خطوات تعليم الوثب الثلاثي:

الوثب الثلاثي أداء فني ، خطوات تعليمية ، مقاسات حفرة الهبوط ٢٤٤٥٥٣٣٥

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 ٢.٩ - ٣.٢ م بالنسبة للحجلة، ٢.٥ - ٣ م . للخطوة ٣.١ - ٣.٥ للوثبة.

الوثبة الثلاثية من المشي.

الوثبة الثلاثية من اقتراب ٣ خطوات مع تحديد مكان الارتفاع .

الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة.

الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.

الوثبة الثلاثية من اقتراب ٩ خطوات والارتفاع من مكان متسع ثم على لوحة الارتفاع.

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

قانون الوثب الثلاثي

المسابقة :

١. تشمل الوثبة الثلاثية على حجلة وخطوة ووثبة وفق ذلك لترتيب .

٢. تؤدى الحجلة بحيث يهبط المتنافس أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتفاع وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها . ولا تعتبر المحاولة فاشلة اذا لمست الرجل المتمرجحة الارض خلال الوثب.

لوحة الارتفاع :

٣. يجب ان لا تقل المسافة بين لوحة الارتفاع ونهاية منطقة الهبوط عن ٢١م.

٤. يوصى في المنافسات الدولية ان توضع لوحة الارتفاع بحيث لا تقل المسافة للرجال عن ١٣ م عن الحافة القريبة لمنطقة الهبوط و ١١ م للنساء وللبطولات الأخرى تعدل بحيث تناسب مستوى البطولة .

٥. يجب الا يقل عرض منطقة الارتفاع بين لوحة الارتفاع ومنطقة الهبوط(التي يتم فيها الخطوة والوثبة) عن ١.٢٢متر ، وعرض منطقة الهبوط ٢.٧٥ متر على ان تكون ممهدة وبسطح ثابت مستوي.

بعض الحالات التي تكون فيها المحاولة فاشلة

\*- الوقت ١,٥ ق إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة.

\*- إذا خرج عن الخط

\*- إذا لمس الصلصال

\*- إذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه

\*- إذا خرج من الجنب

\*- إذا تعدى الصلصال

الوثب الثلاثي أداء فني ، خطوات تعليمية ، مقاسات حفرة الهبوط ٣٧١٣٣١٥٦

ملحوظة : تحت كافة الظروف الأخرى فان قواعد مسابقة الوثب الطويل تطبق على مسابقة الوثب الثلاثي.

ملاحظة: عدد المحاولات ثلاث اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ثمانية

اما اذا كان اقل فيعطى ست محاولات وتحسب له افضل محاولة  
يتم قياس الوثبة من اقرب أثر يتركه أي جزء من اجزاء  
جسم المتسابق في منطقة الهبوط الي لوح الارتفاع