

فعالية الوثبة الثلاثية

الوثبة الثلاثية

تعتبر الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على جسم متكامل الجوانب ذو قياسات عالية من قوة القفز والرشاقة ومطاولة القفز وعلى رجولية متساوية في القوى لكي تدعم حركة التوازن علماً بأن الرشاقة تعتبر إحدى الشروط المهمة في الانجاز. وتتألف الوثبة الثلاثية من ثلاث قفزات متسلسلة ثم تأتي بعدهما مرحلة الهبوط وحددت بالخطوتين الأولى بنفس رجل الارتقاء ثم الخطوة الأخيرة بالرجل الثانية وكما يلي وبخطوات موزونة:

يسره - يسره - يمينى أو يمينى - يمينى - يسره

وكل خطوة تشكل صورة مفردة خاصة بها، وتسمى هذه الخطوات بـ:

١. الحجلة ٢. الخطوة ٣. الوثبة

علماً بأن هذه الخطوات مختلفة في الطول ومن خلال اختلاف زاوية الطيران وانخفاض سرعة وارتفاع مرحلة الطيران.

كما يعتمد سرعة انطلاق اللاعب عقب كل ارتفاع لأداء الحجلة - والخطوة - والوثبة على سرعة اندفاع الجسم للأمام قبل عملية الرفع مباشرة وهذا يتوقف على:

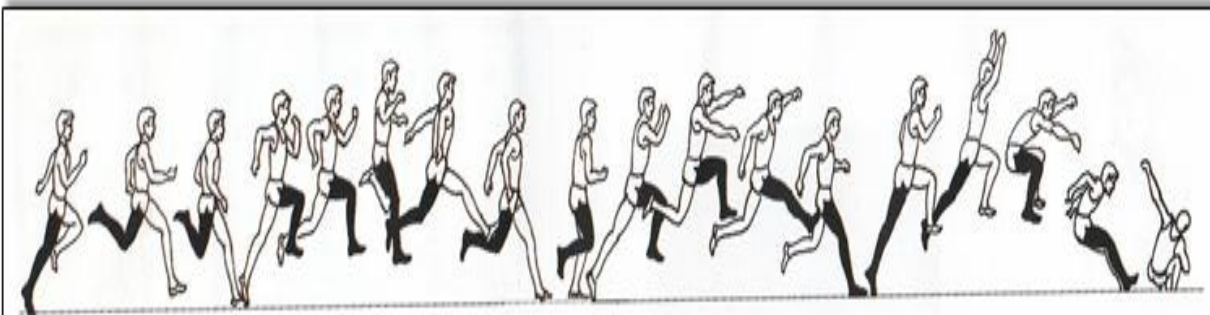
١. وضع قدم الارتقاء على الأرض.

٢. زاوية رجل الارتقاء مع الأرض وعلاقتها بالرجل الحرة.

٣. انثناء مفصل الحوض والركبة.

٤. استقامة الجذع.

٥. وضع الذراعين.



المراحل الفنية للوثبة الثلاثية:

١. الاقتراب (الركضة التقريبية)
٢. الحجلة
٣. الخطوة
٤. الوثبة
٥. الهبوط

١. الاقتراب: تتوقف مسافة الاقتراب على اكتساب اللاعب السرعة المناسبة التي تمكنه من اداء عملية الارتقاء بقوة وفعالية ولكل لاعب مسافته الخاصة التي تتناسب مع قدرته على اكتساب السرعة القسوى المناسبة له.
ولقد وجد ان ضبط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب بقدم الارتقاء على لوحة الارتقاء تتوقف على:

١. دقة قياس مسافة الاقتراب.
 ٢. ثبات طول الخطوات وخاصة خطواته الاولى.
 ٣. ثبات سرعة تردد الخطوات وخاصة الخطوات الاخيرة.
- فخطوات الاقتراب الاخيرة يجب ان تكون أكثر ثباتاً من ناحية الطول والتوقيت وتعتبر الخطوة الاخيرة اقصر من سابقتها لعدم حاجة اللاعب الى الارتفاع درجة كبيرة عند انطلاقه من لوحة الارتقاء، والشكل الآتي يوضح مرحلة الاقتراب.



شكل رقم (١٩) يوضح مرحلة الاقتراب في الوثبة الثلاثية

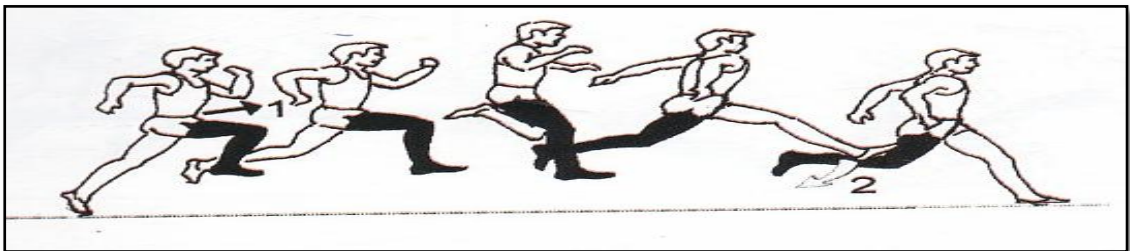
الأهداف

الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للإرتقاء

الخصائص الفنية

- تتفاوت مسافة الإقتراب تبعاً لمستوى الأداء ، فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) و أكثر من 20 خطوة (للمتقدمين).
- طريقة الجرى مماثلة للعدو
- يكون تزايد تردد الخطوة حتي نهاية الإقتراب.
- تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الإقتراب
- يكون وضع القدم سريع و نشط مع خريكه لأسفل وللخلف. (1)

٢.الحجلة : تضع قدم الارتقاء بالكامل على لوحة الارتقاء مع ثني ركبة رجل الارتقاء قليلاً وعندما يصبح مركز ثقل الجسم اللاعب فوق قدم الارتقاء تماماً تكون الرجل الحرة قد اجتازت مستوى رجل الارتقاء في حركتها للأمام والى الاعلى وهي مثنية من مفصل الركبة فيندفع الحوض للأمام كما تمتد رجل الارتقاء بالكامل بينما يكون الجذع معتدلاً تماماً، وان حركة الذراعين تقوم بالتبديل للأمام وللخلف كي تساعد الى حد كبير في فعالية علمية الارتقاء واثزان اللاعب اثناء الارتقاء. ثم ينطلق للأمام والى الاعلى مؤدياً الحجلة ففي الثلث الاول من مرحلة الطيران تصبح الرجل الحرة مثنية من مفصل الركبة ورجل الارتقاء ممتدة خلفاً أما في الثلث الاوسط من مرحلة الطيران يقوم اللاعب بتبديل وضع الرجلين مثل حركة المشي في الهواء فتتحرك الرجل الحرة للخلف كما ترتفع ركبة رجل الارتقاء الى اعلى وتتحرك الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل استعداد لعملية الهبوط على نفس قدم الارتقاء وبقوة للأسفل فكلما كان هبوط قدم الارتقاء على الارض اقرب ما يكون من مستوى مركز ثقل الجسم كلما قل زمن بقاء القدم على الارض وبالتالي لا يفقد اللاعب الكثير من سرعته الافقية للأمام اما الثلث الاخير من مرحلة الطيران فيكون الهبوط. وعندما يصل مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء يتخذ اللاعب وضع التحضر للانطلاق لتأدية الخطوة عندما تكون الفخذين متقاربين من بعضهما ومثنيتين من مفصلي الركبة والذراعين ممتدين الى حد ما بجانب الجسم، والشكل الآتي يوضح مرحلة الحجلة.



شكل رقم (٢١) يوضح مرحلة الحجلة في الوثبة الثلاثية

الأهداف

أداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية

الخصائص الفنية

- مرجحة فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- إجهاد الإرتقاء يكون للأمام وليس لأعلى. (1)
- سحب الرجل الحرة للخلف.
- سحب رجل الإرتقاء للأمام وأعلى ثم تحت الأمام ثم تحت الخلف (2)

٣.الخطوة: ينطلق اللاعب للأمام والى الاعلى مؤدياً الخطوة كما هو متبع في القفز الطويل الا ان الجذع يكون مائلاً قليلاً ويبقى فخذ الرجل الحرة موازياً للأرض ورجل الارتقاء منفردة الى حد ما للخلف ولكن قبل هبوط الرجل الحرة للأسفل يرفع اللاعب ركبته الى الاعلى قليلاً وتتحرك الذراعين أما معاً للخلف او احدهما للأمام والآخرى للخلف ويتم هبوط الرجل الحرة بقوة الى الاسفل، وعندما يصل نركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء وهي على الارض يصبح اللاعب في وضع التحفز لتأدية الوثب فتتحرك الذراعين معاً للأمام كما تتدفع ركة الرجل الحرة للأعلى كما هو متبع في عملية الارتقاء في الوثب الطويل الا ان الجذع يكون مائلاً قليلاً للأمام، وكما في الشكل.



شكل رقم (٢١) يوضح مرحلة الخطوة في الوثبة الثلاثية

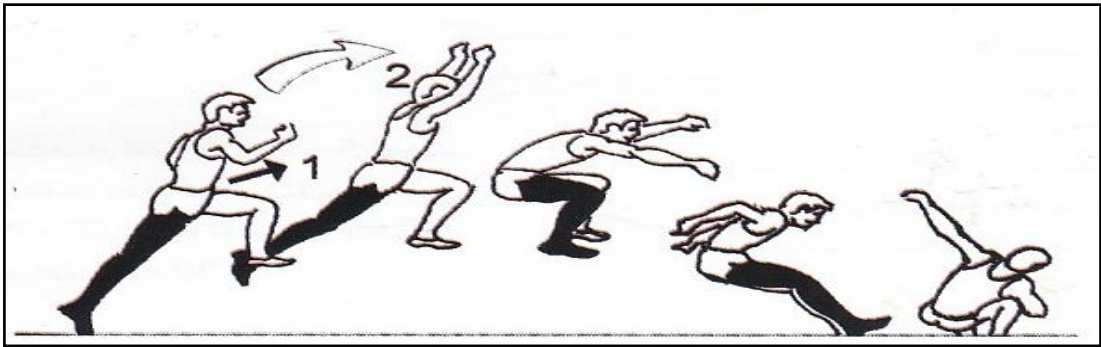
الأهداف

أداء نفس زمن الطيران و الإرتفاع كما هما في الحجلة

الخصائص الفنية

- يكون وضع القدم سريع و نشط مع تحريكه لأسفل و للخلف
- تكون الرجل الحرة على كامل إمتدادها تقريباً
- تستخدم المرجحة بالذراعين إن أمكن
- يكون فخذ الرجل الحرة أعلى من الوضع الأفقي (1)
- وضع الجذع عمودي على الأرض.
- تمتد الرجل الحرة للأمام لأسفل (2)

٤. الوثبة: أكثر اللاعبين يستخدمون الوثبة بطريقة التعلق او المشي في الهواء، فعندما تطاء قدم رجل الارتقاء كما مر سابقاً في أخذ الخطوة يرفع اللاعب ركبة الرجل الحرة مع حركة الذراع المعاكسة مثنية مع المفصل وبعد ذلك ترفع الذراعان للأعلى مع ثني ساق الارتقاء ويضم الجسم في حالة تعلق في الهواء وعند الشعور بلحظة الهبوط ترفع الرجلين للأعلى مع مد الركبتين مع المفصل مصحوبة بخفض جذعه وذراعيه للأسفل تمهيداً لعملية الهبوط، والشكل الاتي يوضح مرحلة الوثبة.



شكل رقم (٢٢) يوضح مرحلة الوثبة في الوثبة الثلاثية

الأهداف

الإرتقاء بقوة بزاوية إرتقاء مثلي

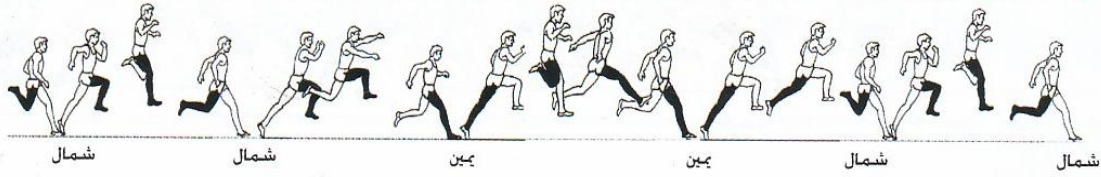
الخصائص الفنية

- وضع القدم بسرعة و نشاط لأسفل وللخلف
- رجل الارتكاز(الإرتقاء) تكون مفرودة تقريبا أثناء الإرتقاء
- تستخدم حركة الذراعين إذ أمكن(2)
- يكون وضع الجسم مستقيماً.
- تستخدم طريقة التعلق أو الشراع في الهواء
- الرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريباً عند الهبوط.

٥. **الهبوط:** عندما تلامس الكعبين ارض الحفرة تنتهي الركبتين حتى يتحرك مركز ثقل الجسم للأمام بسرعة ويصل فوق القدمين مباشرة عند ذلك تندفع الذراعين للأمام ويمتد الجذع والرجلين للأعلى في آن واحد للوقوف تمهيداً للخروج من حفرة الوثب. تابع الاشكال الآتية.

مراحل التعلم للأداء

الخطوة 1 الوثب الإيقاعي



الأهداف:

تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة باستخدام الرجلين في الارتقاء

- الإقتراب من 3 - 5 خطوات.
- استخدام مزيج متنوع من الوثبات و الحجلات.
- الحجل المتواصل.
- الوثب المتنوع والمتواصل.

ارشادات:

- أعطي وقت كاف للمبتدئين لتحديد قدم الارتقاء المفضلة لهم .
- الإحساس بالإيقاع
- الجري ، الحجلة ، الخطوة ، و الارتقاء يكون مع إستقامة القائمة

الخطوة 2 الوثب الثلاثي المتعدد



الأهداف:

إستخدام إيقاع الوثب الثلاثي.

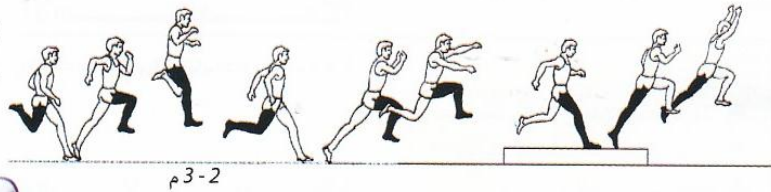
- إذا كان هناك صعوبة في التوافق فكر أو قل " نفسه ، غير ذلك ، معاً " .
- حقق الإيقاع في المسافة ككل
- ابقى الرجلين في نشاط في جميع الأوقات.

- إستخدام الإقتراب من 3 - 5 خطوات
- إستخدام إيقاع الوثب الثلاثي .
- حافظ على إيقاع الحجلة و الخطوة
- المسافة: 20 - 30 م

الخطوة 3 الوثب الثلاثي مع أداء الخطوة على المنصة

الأهداف:

تحسين طريقة أداء الخطوة.



ارشادات:

- إذا كان إستخدام الإقتراب من جانب الحفرة -تعديل موقف مكان الارتقاء حتي يكون الهبوط في وسط الحفرة.
- حافظ على الإقتراب من 5 - 7 خطوات فقط.
- إبقاء جميع الارتقاءات نشطة.

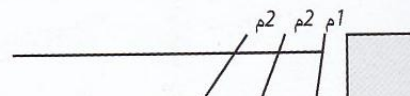
- إستخدام الإقتراب من 5 - 7 خطوات
- اترك مسافة (2 - 3 م) للحجلة وضع منصة بارتفاع 15 - 25 سم .
- أداء حجلة ثم أخذ خطوة للإرتقاء فوق المنصة
- الوثب في الحفرة

((الوثب الثلاثي - الخطوات التعليمية))

الخطوة 4 الوثب الثلاثي باستخدام مسافات متساوية

الأهداف:

تجنب المبالغة الزائدة في أداء الحجلة.



التمارين التعليمية للوثبة الثلاثية:

١. التمرينات التمهيدية:

- أ- الوثب بالقدمين لاجتياز مصاطب او كرات طبية.
- ب- الركض بالقفز بخطوات واسعة على شكل وثبات لمسافة تتراوح بين ٢٠-٣٠م.
- ج- القفز من فوق حواجز مقلوبة المسافة بينهما من ١.٢٠م - ١.٥٠م.
- د- الوثبة الثلاثية من الثبات مع الاستعانة بوضع علامات على الارض.
- هـ- ضبط مسافة الاقتراب لمسافة تتراوح بين ٢٥-٣٠م.

٢- التمارين الأساسية:

أ- تأدية الوثبة الثلاثية من اقتراب بسيط مع الاستعانة بوضع علامات على الارض لتحديد مكان هبوط قدم الارتقاء ثم الحجلة فالخطوة فالوثبة وكذلك مسافة الوثب بعد الهبوط.

- ب- ربط الخطوة بالوثبة مع استخدام حواجز مقلوبة.
- ج- تأدية الوثبة الثلاثية من اقتراب كامل وحسب المسافة المقترحة.
- د- ضبط مسافة الاقتراب لعدة تكرارات.
- هـ- اداء الوثبة الثلاثية من اقتراب كامل وذلك لتوقيت الوثبات الثلاثية.

٣- التمارين المساعدة:

- أ- ربط الحجلة بالخطوة لاجتياز صندوق مقسم.
- ب- الوثب بالقدمين معاً من مكان مرتفع لأداء الوثبة الثلاثية.
- ج- الحجل على قدم النهوض لمسافة تتراوح من ٢٠م-٣٠م.
- د- الركض لثلاث خطوات بين عدة حواجز بطريقة الوثب.

القانون للوثبة الثلاثية:

الأخطاء: يرتكب الوثاب خطأ إذا

- ١- تأخر الوثاب في اداء المحاولات اكثر من دقيقة واحدة.
- ٢- ترك أثر على لوحة الصلصال بعد لوحة النهوض.

- ٣- إذا لم يصل الوثب الى حفرة الوثب.
 - ٤- اجتياز الخط الوهمي الجانبي للوحة النهوض.
 - ٥- إذا رجع إلى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب.
 - ٦- أثناء الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط.
- وكانت نقطة المس أقرب إلى خط النهوض من أقرب أثر ينتج عن الوثب في منطقة الهبوط.
- ٧- يؤدي الوثب بحيث يهبط الوثب على القدم التي أدى بها النهوض وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي تؤدي بها الوثبة الثلاثية.

قواعد المسابقة:

- ١- بالقرعة الطريقة التي يأخذ المتنافسون محاولاتهم.
- ٢- تحتسب للمتنافس على احسن وثبة من بين جميع وثباته.
- ٣- إذا كانوا اكثر من ثمانية متنافسين فيسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا على احسن الوثبات بثلاث محاولات اضافية، وعندما تحصل عقدة على المركز الثامن فيسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاثة الاضافية. وإذا كان عدد المتسابقين ثمانية او اقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات.
- ٤- تؤدي الوثبة بحيث يهبط المتنافس اولا على نفس القدم التي ادى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الاخرى.

الاقتراب:

- ١- الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب ١,٢٢م، وطول طريق الاقتراب من ٣٥م-٤٢م.
- ٢- لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب أو في منطقة الهبوط إلا من قبل اللجنة المنظمة.

لوحة الارتقاء:

١- يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وسط منطقة الهبوط وعلى بعد لا يقل عن ١٣م من منطقة الهبوط كما توضع ورا خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال لغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ.

٢- الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥م - ٣م.

٣- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ٢٠م.

٤- عرض لوحة النصوص ٢٠سم $\pm$ ٢م وعمقها ١٠سم.

٥- عرض لوح الصلصال ١٠سم $\pm$ ٢ملم.

٦- سمك لوحة الصلصال ١ ملم وبزاوية ٤٥° عن ملىء التجويب بالصلصال.

القواعد العامة للسلامة:

(١) يجب ان تقلب الرمال داخل الحفرة قبل استخدامها من استبعاد الاحجار والحصى، كما يجب ان تقلب الحفرة ثم تسوى باستمرار اثناء الاستعمال.

(٢) يجب التأكد من ان طريق الاقتراب آمناً.. خاصة عند مكان الارتقاء.

(٣) يجب تجهيز حفرة الوثب الطويل بحيث تكون مقلبة ومستوية خلال الارتفاعات المنخفضة للمبتدئين وصغار اللاعبين .. أما في القفز بالزانة وفي الوثب العالي عندما يكون الهبوط على الرجلين فإن استخدام حفرة الرمل يكون مقبولاً وآمناً

(٤) يجب التأكيد على تماسك اجزاء مراتب الهبوط، وأن تكون مؤمنة.. من اجل منع اللاعبين من السقوط بين أجزائها.. على أن تكون سميكة وهشة بدرجة كافية لمنع إصابة اللاعبين .

(٥) يجب استخدام العوارض الدائرية المقطع او المصنوعة من الألياف الزجاجية كما يفضل استخدام العوارض المطاطية (البديلة) اثناء التدريب على الوثب العالي او القفز بالزانة (العصا).



استمارة تحكيم فعاليات الوثب

الرقم القياسي العالمي:

الرقم القياسي العراقي:

التاريخ:

اسم المتنافسة:

الفعالية:

الفئة:

ت	اسم اللاعب	النادي	المحاولات			افضل إنجاز	ترتيب المتسابقين	المحاولات		ترتيب	افضل إنجاز	الترتيب	رقم الصدر
			1	2	3			4	5				
١.													
٢.													
٣.													
٤.													
٥.													
٦.													
٧.													
٨.													
٩.													
١٠.													
١١.													
١٢.													
١٣.													
١٤.													
١٥.													

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول

