

المحاضرة الثالثة : فعالية الوثبة الثلاثية



فعالية الوثبة الثلاثية

يعد الوثب الثلاثي نوع من أنواع ألعاب القوى والألعاب الأولمبية والتي تنقسم فيه الوثبة إلى ٣ أقسام (القسم الأول الذي يتطلب من الرياضي القفز والهبوط بنفس الرجل - قفز بالرجل اليمنى والهبوط بالرجل اليمنى والعكس صحيح، القسم الثاني والذي يتطلب من الرياضي الهبوط بقدم مغايرة للقدم التي قفز بها، والقسم الثالث والذي يطلب من الرياضي الهبوط فقط في الحفرة الترابية المعدّة للهبوط) .

مسموح للرياضي الجري لمسافة أقصى حد لها ٤٠ متر قبل القفز نحو الحفرة الترابية.

يُسمح لكل رياضي بإجراء ٣ قفزات وتحتسب القفزة الأفضل والأطول.

يتم إلغاء القفزة في حال تجاوز أي جزء من قدم اللاعب لحافة القفز الموضوعة أرضاً.

لاسم الأصلي للقفزة الثلاثية ، "القفزة ، والخطوة ، والقفز" يصف بدقة هذا الحدث الأولمبي. يجب أن يتخطى اللاعبون علاماتهم بدقة في جميع المراحل الثلاثة من القفزة لتحقيق النجاح. فهي تستخدم مزيجاً من السرعة والقوة ، مع تقنية ثابتة وسليمة متسقة.

تعتبر الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على اكتمال الجسم بجوانب الاداء الحركي من حيث القدرات المركبة فيها من قوة ورشاقة ومرونة وتحمل خاص للساقين

والتي يتطلب ادائها من المتسابق ان يؤدي وحسب قانون المسابقة المراحل الفنية:-

أ. الأقتراب (الركضة التقريبية) . ب. الحجلة . ج . الخطوة .د.الوثبة . هـ.الهبوط

تعتمد قوة اندفاع الجسم وسرعته على :-

١- قدم الارتقاء

٢- زاوية الارتقاء للرجل مع الارض .

٣- انثناء مفصل الحوض والركبة،

٤- استقامة الجذع .

٥- وضع الذراعين

٦- وضع الجسم أثناء الهبوط.

٧- وضع الحوض أثناء الهبوط.

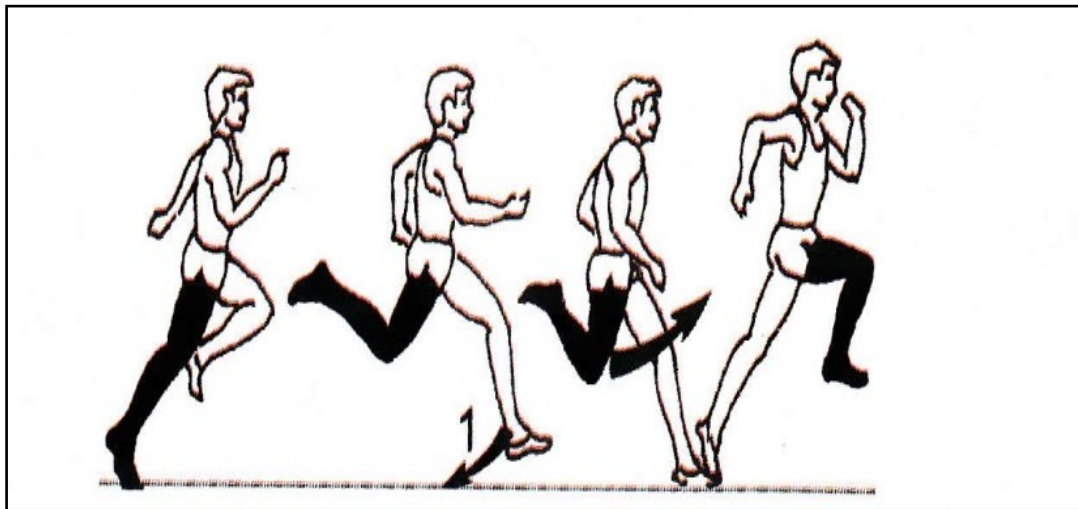
٨- مراحل أداء حركة الذراعين.

٩- الحركات الاستمرارية لأداء الوثبة.

مراحل فعالية الوثبة الثلاثية :-

١. مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية)

الركضة التقريبية لا يختلف الاقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الاقتراب الى معدل عال من السرعة المثالية 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 قليلا مع زيادة معدل السرعة والاستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد (مد) 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 كثيرا . أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي.



الشكل (٨٦) يوضح الاقتراب

الأهداف و الخصائص و المتطلبات

- ١- الوصول بالجسم لأقصى سرعة لعملية النهوض.
- ٢- الركض بشكل - وسل للوصول الى التحكم بسرعة الاقتراب.
- ٣- الركض و الاقتراب متفاعلان
- ٤- زيادة تردد الخطوة على نهاية الاقتراب
- ٥- زيادة بالسرعة من خلال مرحلة الاقتراب.
- ٦- وضع القدم سريع قمع حركة تحلّية للأسفل والخلف.

مراحل التعليم للاقتراب

الأهداف و الخصائص و المتطلبات

- ١- سرعة ٣٠ - ٥٠ م
- ٢- تدريب الوثب المنوع .
- ٣- تدريبات حواجز متنوعة
- ٤- تدريبات لتقوية
- ٥- تدريبات لتقوية الجذع.

٢. الإرتقاء

- ويجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما :-
١. ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.
 ٢. المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان .
- ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة ، وهذا يعني ان
- تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان .
- المحافظة على مستوى السرعة.

- 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

- طريقة الوثب المرتفع .

- طريقة 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 ٨٠ - ٨٥ % من مسافة الحجلة .



٣. مرحلة 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 .

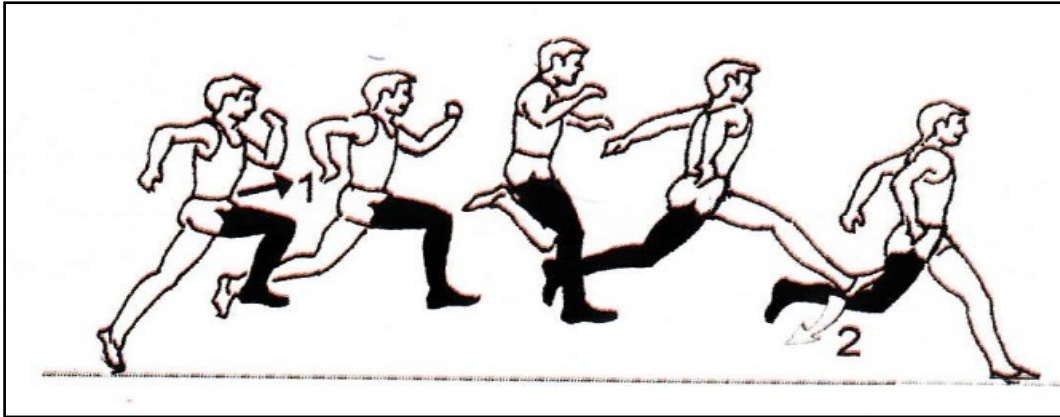
" حيث يرتفع فخذ رجل الارتقاء للأمام الى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتقاء بالكامل على اللوحة بهذه الحركة الايجابية من انخفاض السرعة الأفقية في الارتكاز الأمامي ويقصر من زمن الارتقاء . ومن الأهمية بمكان بعد ذلك ان 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 موازيا 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 إلا
يميل للأمام أو الخلف أو الجانب ،

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- سرعة الحجلة .
- ٢- على ان تكون الحجلة تغطي حوالي ثلث اجمالي المسافة للفعالية .
- ٣- الارتقاء اماماً وليس للأعلى .
- ٤- المرجحة لفخذ الرجل الحرة في وضع أفقي .
- ٥- الارتقاء الى الامام اعلى .
- ٦- القيام بسحب الرجل الحرة للخف.
- ٧- سحب رجل الارتقاء امام اعلى ثم الامتداد ولمس الارض.
- ٨- استقامة الجذع بالأداء.



الشكل (٨٧) الحجلة

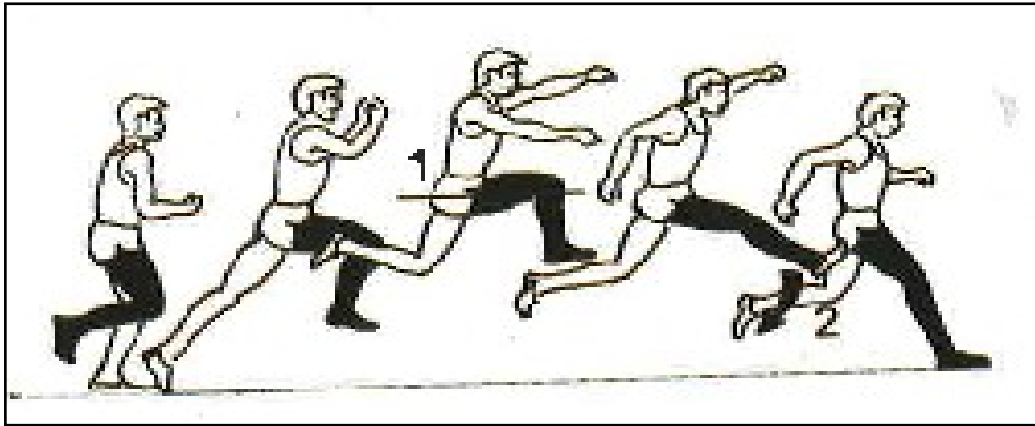
مراحل التعليم للحجلة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة لمسافة ٣٠م.
- ٢- حجلة لمسافة ٥٠م
- ٣- حجلة قصيرة ثم حجلة طويلة
- ٤- حجلات مختلفة على حواجز مختلفة الارتفاعات وسرعة خاصة.
- ٥- حجلات من الثبات .
- ٦- حجلات من خطوتين.
- ٧- حجلات من ثلاث خطوات .

٣. مرحلة الخطوة

"لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيرا عن لأداء الحجلة فيما عدا الارتفاع ، حيث يتطلب الارتفاع للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتفاع كما هو الحال في الوثبة اللاحقة . بعد مرحة الساق للأمام تمتد رجل الارتفاع تقريبا لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف "



الشكل (٨٨) الخطوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- الخطوة تغطي ثلث مسافة الاداء.
- ٢- ارتفاع مناسب الاداء
- ٣- وضع الفخذ وضع افقي او أعلى قليلا.

- ٤- سرعة وضع القدم مع الحركة اسفل خلف.
- ٥- الرجل الحرة على امتداد كامل تقريباً.
- ٦- مرجحة مريحة للذراعين .
- ٧- وضع الجذع عمودي على الارض.
- ٨- الرجل الحرة للامام للاسفل.

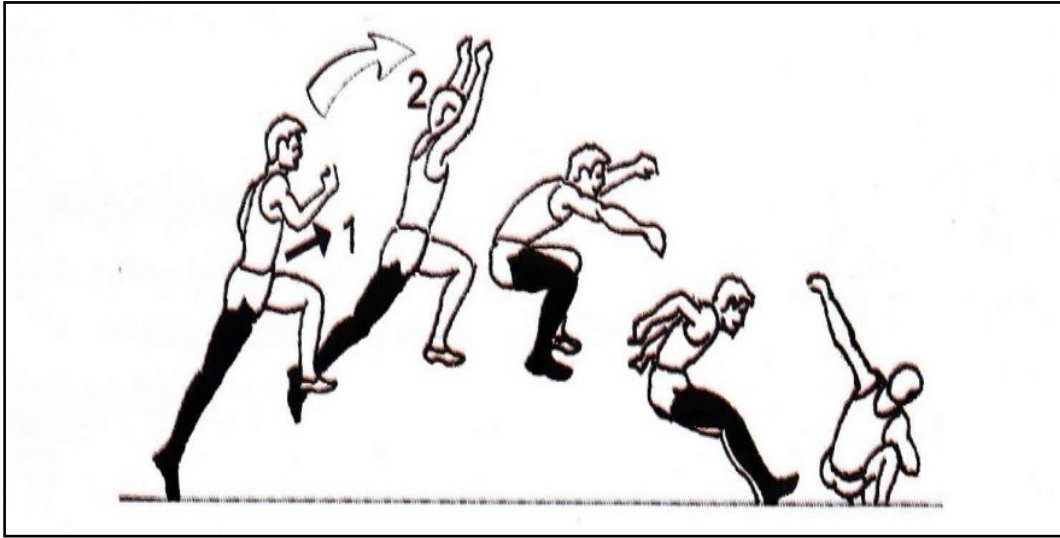
مراحل التعلم لربط الحجلة بالخطوة

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة خطوة لمسافة ٣٠ م .
- ٢- حجلتين خطوة لمسافة ٥٠ م .
- ٣- حجلة خطوتين لمسافة ٣٠ م .
- ٤- حجلتين خطوتين لمسافة ٥٠ م .
- ٥- حجلة خطوة من ثبات لمسافة ٥٠ م
- ٦- حجلة خطوة من ثلاث خطوات ٣٠ م
- ٧- حجلة خطوة من سبعة خطوات ٥٠ م .
- ٨- تكتيك خطوتين ثم حجلتين.
- ٩- خطوة ثم حجلتين.
- ١٠- خطوة ثم وثبة.
- ١١- خطوتين ثم وثبة.

٤. مرحلة الوثبة

" يختار 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 كما موضحة في الشكل (٨٩)



الشكل (٨٩) الوثبة

أهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- حجلة خطوة وثبة من الثبات $\times ٥$ مرة .
- ٢- حجلة خطوة خطوة وثبة $\times ٥$ مرة .
- ٣- وثبة من ثبات ١٠ مرات.
- ٤- خطوة ووثبة ٨ مرات .
- ٥- من الخطوة ٥ وثبة $\times ٦$ مرة .
- ٦- وثبات ١٠ مرة .

الأهداف والخصائص والمتطلبات

- ١- قدم مؤثرة بساق للاسفل والاعلى .
- ٢- توازن للرجل الحرة في تحقيق التوازن

٣- يفضل طريقة الشراع والتعلق بالتدريب.

٤- قدم فعالة بسرعة للأسفل وللخلف.

٥- قدم ارتكاز مفردة أثناء الارتقاء.

٦- حركة مميزة للذراعين .

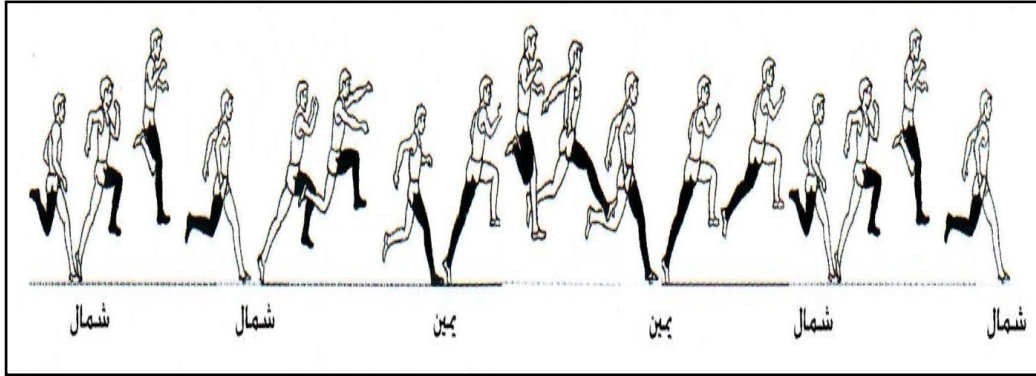
٧- الجسم مستقيم .

٨- رجل ممدودة لعملية هبوط.

٩- يفضل التعلق في مرحلة الطيران .

مراحل التعليم لمراحل الاداء للفعالية

١. وثب ايقاعي للاداء الخصائص

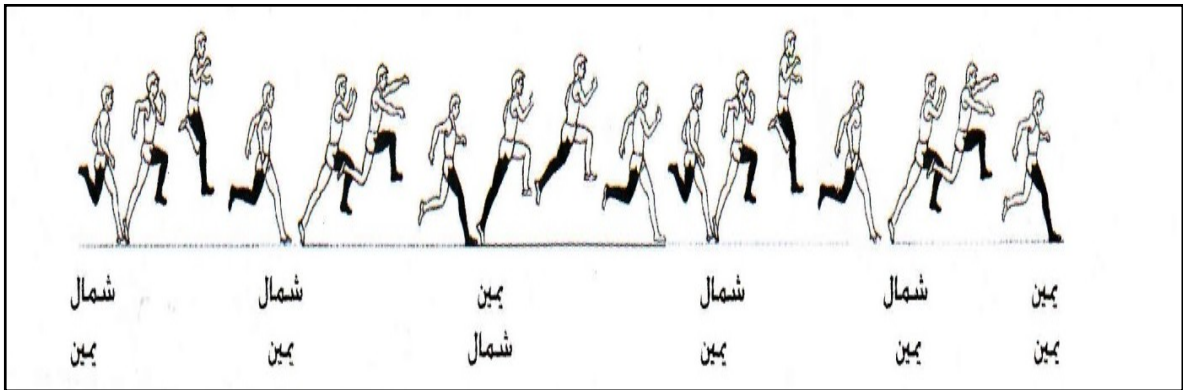


الشكل (٩٠) ايقاع الوثب

التعليم واهداف المرحلة

- ١- الاحساس بالايقاع .
- ٢- خطوات ايقاع من ٣ - ٥ خطوات .
- ٣- تبادل العمل حجلة خطوة . - مزيج تعليمي .

٢. وثب ثلاثي منوع المميزات



الشكل (٩١) يوضح وثب ثلاثي

التعليم واهداف المرحلة

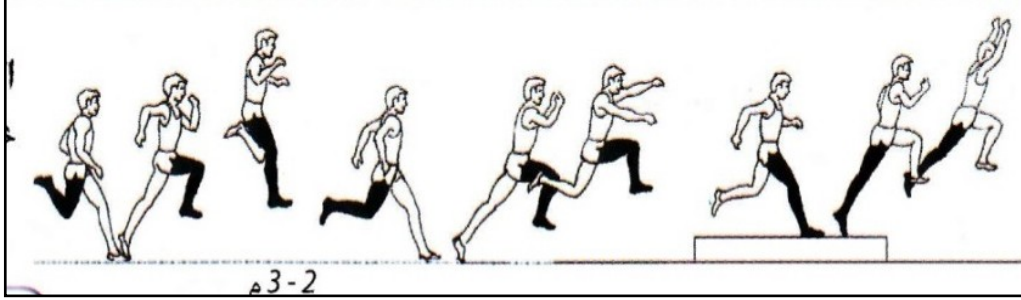
- ١- وثب من ثبات ٥ مرات .
- ٢- وثب من خطوة ٥ مرات .
- ٣- وثب من ٣ خطوات ٣ مرات .

٤- وثب من (٧) خطوات ٣ مرات .

٥- وثب من نصف اقتراب ٥ مرات .

٦- وثب من اقتراب كامل ٣ مرات .

وثبات بأدوات مساعدة المميزات



الشكل (٩٢) يوضح استخدام صندوق من مسافة ٣-٢ م

التعليم وأهداف المرحلة

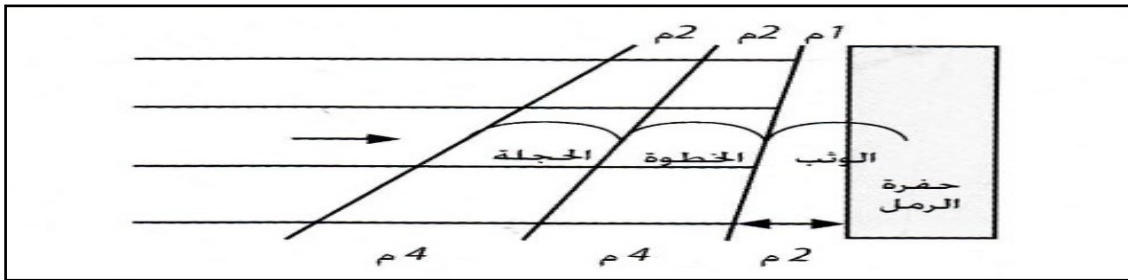
١- حجلة خطوة على منطقة هبوط ٦ مرات .

٢- من منصة النزول حجلة وثبة ٥ مرات .

٣- من حجلة خطوة وثبة على منصة ٤ مرات .

٤- حجلة خطوة على منصة ثم وثبة ٣ مرات .

الايقاع الثلاثي بمسافات المميزات



الشكل (٩٣) يوضح مسافات الحجلة والخطوة والوثب

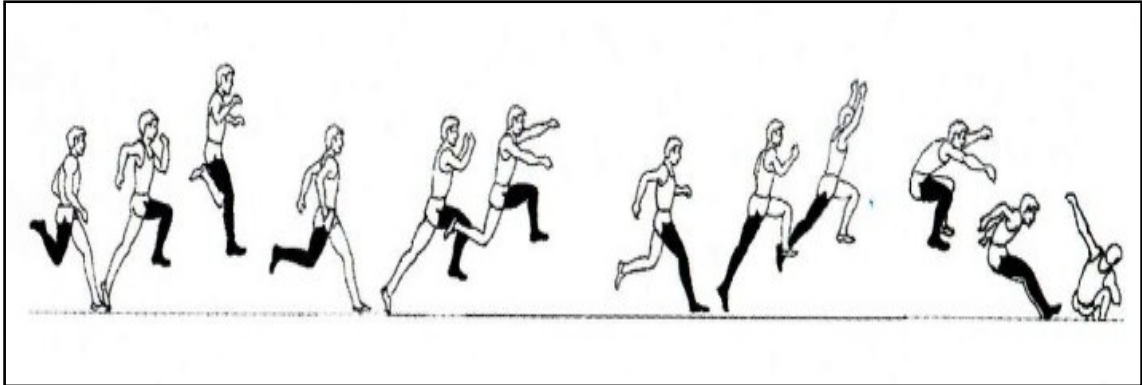
التعليم وأهداف المرحلة

١- السقوط في حفرة من اقتراب لحيال متباعدة ٥ مرات .

٢- الضغوط في الحفرة بزيادة المسافات بين الحبال ٤ مرات .

٣- ايقاع حجلة وثبة من خلال حبال على الارض .

أداء الوثب من مسافات (الأداء الفعلي)

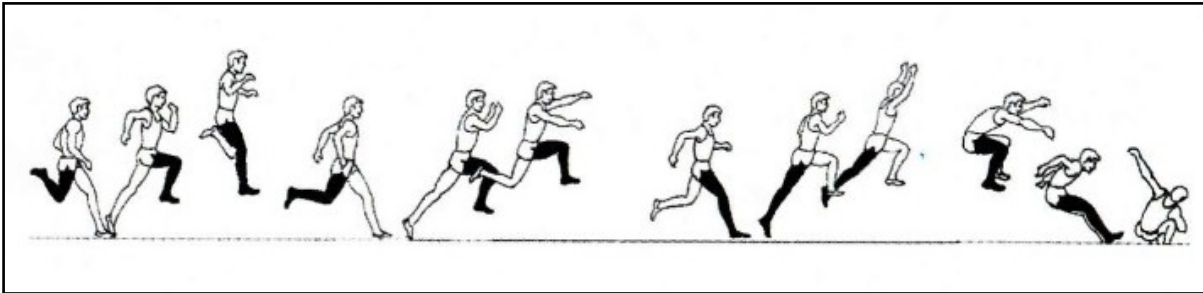


الشكل (٩٤) يوضح الأداء الفعلي

التعليم وأهداف المرحلة

- ١- أداء كامل من ٧ خطوات ٦ مرات .
- ٢- أداء كامل من ١٠ خطوات ٤ مرات .
- ٣- أداء كامل من نصف اقتراب (٢) مرتان .

الأداء الفني الكامل لفالية الوثبة الثلاثية (المسافة الفعلية للسباق)



الشكل (٩٥) يوضح الأداء الحركي الكلي

التعليم وأهداف المرحلة

- ١- ضبط الاقتراب للمتنسابق.
- ٢- ضبط مسافة الاقتراب بالعلامات الضابطة
- ٣- ضبط نقط الارتقاء لمعرفة التغيير في مسافة ضبط علامة البداية وصول الاقتراب للمتنسابق.

٥ . الهبوط

لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل ، اذ يتم الهبوط على الارض بكلتا القدمين واندفاع الجسم الى الامام .

تمريبات للأداء الفني

- ١ . وثب متعدد لاجتياز مصاطب أو كرات طبية.
- ٢ . ركض بالقفز لخطوات واسعة لمسافة ٢٠-٣٠م.
- ٣ . ضبط الايقاع من الثبات.
- ٤ . ضبط مسافة الاقتراب.
- ٥ . ربط الحجلة والخطوة والوثبة بتمريبات متنوعة.
- ٦ . الركض وتنفيذ الخطوات للأداء حجلة واحدة.
- ٧ . حجرات متنوعة لتوقيت الوثبة الكامل.
- ٨ . تأدية من عدة أنواع من المسافات.
- ٩ . القفز على عدة حواجز مقلوبة لزيادة القوة لعملية النهوض لمراحل الأداء.
- ١٠ . تأدية الأداء من اقتراب قانوني وأداء مثالي للفعالية ككل.
- ١١ . للمساعدة في بدء الوثب الثلاثي الحصول على الإحساس بالتوقيت والإيقاع المطلوب في هذا الحدث .
- ١٢ . وضع ثلاثة مخاريط في خط ، على بعد ٥ أقدام. الركض من وضع الطائر مسارًا قصيرًا ، ثم ينفذ ثلاث مراحل للقفزة الثلاثية. يجب أن تهبط قدم اللاعب بجانب المخروط المناسب خلال كل مرحلة.
- ١٣ . كلما تحسنت القفزة ، انشر الأقدام أبعد. في نهاية المطاف ، إضافة المزيد من المسافة بين المخاريط الثانية والثالثة ، لمساعدة العبور تعمل على الانتقال بين الساقين التي تحدث خلال مرحلة الخطوة.

قانون فعالية الوثبة الثلاثية

١. اخذ المتسابقين القرعة لاجراء السباق .
٢. افضل محاولة من المحاولات الست لتصنيف المتسابقين .
٣. طول مسافة الاقتراب ٣٥ م - ٤٢ م عرض المجال ١,٢٢ م - ١,٢٥ م .
٤. تبعد لوحة الارتقاء عن منطقة الهبوط ١٣ م للرجال و ١١ م للنساء .
٥. عرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ م - ٣ م .
٦. المسافة المثلى بين لوحة النهوض ومنطقة الهبوط ٢٠ م .
٧. مواصفات لوحة النهوض كما في فعالية الوثب الطويل .
٨. اذا كان عدد المتسابقين اكثر من (ثمانية) فيعطى لكل متسابق (٣) محاولات ويعطى الثمانية الفائزين (٣) محاولات اضافية . اما اذا كان عدد المتسابقين اقل من (٨) فيعطى لهم (٦) محاولات دفعة واحدة.
٩. استمارة التحكيم .

استمارة التحكم فعالية الوثبة الثلاثية

اسم اللاعب	النادي	المحاولات	افضل انجاز	الترتيب للمتسابقين	المحاولات	افضل انجاز	ترتيب المتسابقين	المحاولة السادسة	الترتيب ب	رقم الصدر
		١	٢	٣	٤	٥				

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول