

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 رجلية 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:

1. الحجلة 2. الخطوة 3. 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:

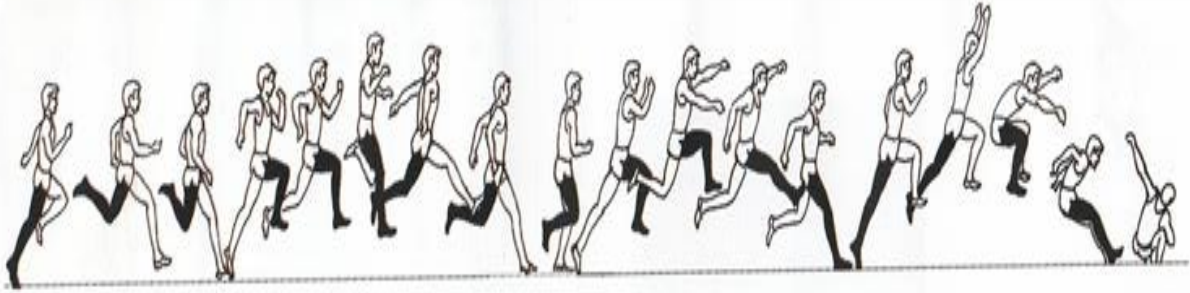
1. وضع قدم الارتقاء على الأرض.

2. زاوية رجل الارتقاء مع الأرض وعلاقتها بالرجل الحرة.

3. انثناء مفصل الحوض والركبة.

4. استقامة الجذع.

5. وضع الذراعين.



وصف المراحل

يتكون الوثب الثلاثي من المراحل التالية: الإقتراب و المحجلة و الخطوة و الوثبة و الهبوط .

- في مرحلة الإقتراب يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.
- في مرحلة المحجلة يؤدي اللاعب بحركة سريعة و أفقية و يغطي حوالي 35% من المسافة الكلية.
- في مرحلة الخطوة يغطي اللاعب حوالي 30% من المسافة الكلية و الخطوة هي أكثر أجزاء الوثب الثلاثي حسماً. و يجب أن تكون فترة استمرارها مساوية للمحجلة.
- في مرحلة الوثب يرتد اللاعب بالرجل العكسية و يغطي 35% من المسافة الكلية.

المراحل الفنية للوثبة الثلاثية:

1. الإقتراب (الركضة التقريبية)
2. المحجلة
3. الخطوة
4. الوثبة
5. الهبوط

1. الإقتراب: تتوقف مسافة الإقتراب على اكتساب اللاعب السرعة المناسبة التي تمكنه من أداء عملية الارتقاء بقوة وفعالية ولكل لاعب مسافته الخاصة التي تتناسب مع قدرته على اكتساب السرعة القصوى المناسبة له.

ولقد وجد ان ضبط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب بقدم الارتقاء على لوحة الارتقاء تتوقف على:

1. دقة قياس مسافة الاقتراب.
 2. ثبات طول الخطوات وخاصة خطواته الاولى.
 3. 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 الارتقاء درجة كبيرة عند انطلاقه من لوحة الارتقاء، والشكل الآتي يوضح مرحلة الاقتراب.



شكل رقم (19) يوضح مرحلة الاقتراب في الوثبة الثلاثية

الأهداف

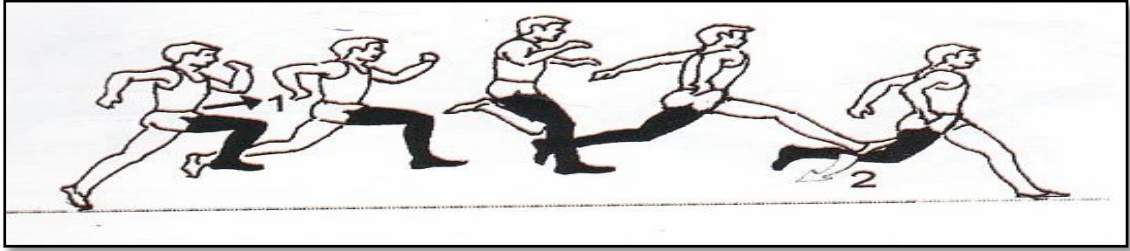
الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للارتقاء

الخصائص الفنية

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

2.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 منثنية 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 واطزان اللاعب اثناء الارتقاء. ثم ينطلق للأمام والى الاعلى مؤدياً الحجلة ففي الثلث الاول من مرحلة الطيران تصبح الرجل الحرة منثنية 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 ومثبتيين من مفصلي الركبة والذراعين ممتدين الى حد ما بجانب الجسم، والشكل الآتي يوضح مرحلة الحجلة.



شكل رقم (21) 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 و لأعلى ثم تمتد للأمام تمهيداً للمس القدم للأرض. (2)	
● يبقى الجذع على إستقامته.	

3. 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 التحضر لتأدية الوثب فتتحرك

الذراعين معاً للأمام كما تتدفع ركبة الرجل الحرة للأعلى كما هو متبع في عملية الارتقاء في الوثب الطويل الا ان الجذع يكون مائلاً قليلاً للأمام، وكما في الشكل.



شكل رقم (21) 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)

4. **الوثبة**: أكثر اللاعبين يستخدمون الوثبة بطريقة التعلق او المشي في الهواء، فعندما تطأ 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 (22) يوضح مرحلة الوثبة في الوثبة الثلاثية

الأهداف

الإرتقاء بقوة بزاوية إرتقاء مثلي

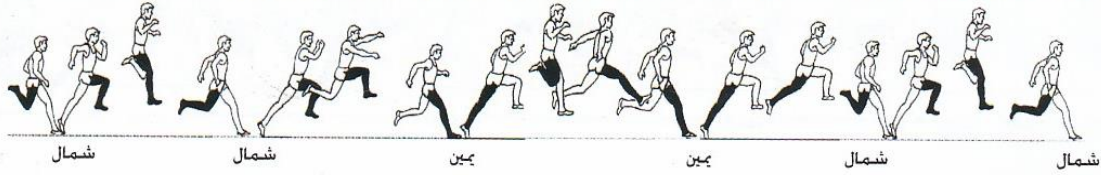
الخصائص الفنية

- 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.

5. **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

خطوة 1 الوثب الإيقاعي



الأهداف:

تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة باستخدام الرجلين في الإرتقاء

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

ارشادات:

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

خطوة 2 الوثب الثلاثي المتعدد



الأهداف:

إستخدام إيقاع الوثب الثلاثي.

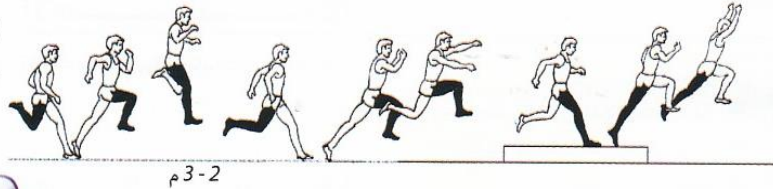
- إستخدام الإقتراب من 3 - 5 خطوات
- إستخدام إيقاع الوثب الثلاثي .
- حافظ على إيقاع الحجلة و الخطوة
- المسافة: 20 - 30 م

ارشادات:

- 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.

خطوة 3 الوثب الثلاثي مع أداء الخطوة على المنصة

الأهداف:
تحسين طريقة أداء الخطوة.



ارشادات:

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

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

(الوثب الثلاثي - الخطوات التعليمية)

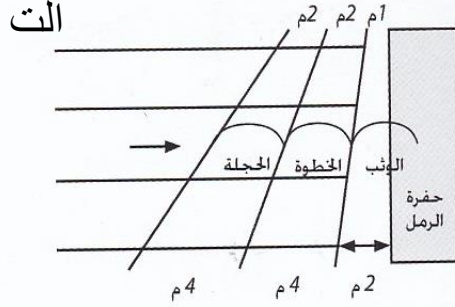
الخطوة 4 الوثب الثلاثي باستخدام مسافات متساوية

الأهداف:

تجنب المبالغة الزائدة في أداء الحجلة.

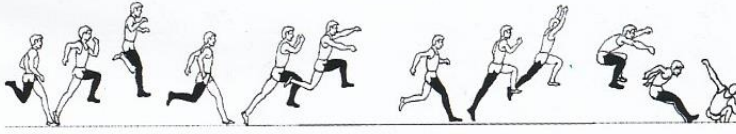
إرشادات:

- استخدام المدرب أو الشريك لمراقبة مكان الارتقاء.
- حقق الإيقاع في المسافة ككل
- ابقى الرجلين في نشاط في جميع الأوقات



- حدد علامات لرسم شبكة ذات زوايا على جانب طول الحفرة.
- استخدم إقتراب من 5 - 7 خطوات من جانب الحفرة.
- قم بأداء الحجلة والخطوة من خلال الشبكة.
- حرك الشبكة للخلف زد المسافة من محاولة إلى أخرى.

الخطوة 5 الوثب الثلاثي من إقتراب متوسط



إرشادات:

- تطوير سرعة الإقتراب يمكن المحافظة عليها خلال الوثب ككل .
- التنظر إلى الأمام للحفاظ على التوازن.
- استخدام نقطة الارتقاء التي تضع الخطوة بأمان على مر الإقتراب .

الأهداف:

استخدام الإقتراب بسرعة عالية وأسطح صعبة لطريق الإقتراب

- استخدم طريق الإقتراب للإقتراب.
- استخدام الإقتراب من 7 - 9 خطوات.
- حافظ على إيقاع الحجلة والخطوة.

الخطوة 6 التسلسل الحركي للمهارة من الإقتراب الكامل

الأهداف:

تحديد طول الإقتراب وربط الحركة ككل.



إرشادات:

- يجري للخلف من لوحة الإرتقاء كما سوف يجري الإقتراب على طريق الإقتراب
- التركيز للأمام و لا تنظر للوحة الإرتقاء

- استخدم الجزء المستقيم الخلفي من المضمار لتحديد طول جري الإقتراب.
- العدو بعدد خطوات مناسبة ثلاث مرات على أن يقوم المدرب أو الزميل لك بتحديد نقطة الإرتقاء.
- متوسط الطول يكون بطول القدم و تقاس على طريق الإقتراب .
- هذا الإقتراب و تكتيك الوثب الثلاثي الكامل عملي و إذا تطلب الأمر اضبط علامات البداية.

مارين التعليمية للوثبة الثلاثية:

1. التمرينات التمهيديّة:

- أ- الوثب بالقدمين لاجتياز مصاطب او كرات طبية.
- ب- الركض بالقفز بخ
خطوات واسعة على شكل وثبات لمسافة تتراوح بين 20-30م.
- ج- القفز من فوق حواجز مقلوبة المسافة بينهما من 1.20م - 1.50م.
- د- الوثبة الثلاثية من الثبات مع الاستعانة بوضع علامات على الارض.
- هـ- ضبط مسافة الاقتراب لمسافة تتراوح بين 25-30م.

2- 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.

3- التمارين المساعدة:

- ا- ربط الحجلة بالخطوة لاجتياز صندوق مقسم.
- ب- الوثب بالقدمين معاً من مكان مرتفع لأداء الوثبة الثلاثية.
- ج- الحجل على قدم النهوض لمسافة تتراوح من 20م-30م.
- د- الركض لثلاث خطوات بين عدة حواجز بطريقة الوثب.

القانون للوثبة الثلاثية:

الأخطاء: يرتكب الوثاب خطأ إذا

- 1- تأخر الوثاب في اداء المحاولات اكثر من دقيقة واحدة.
- 2- ترك أثر على لوحة الصلصال بعد لوحة النهوض.
- 3- إذا لم يصل الوثاب الى حفرة الوثب.

- 4- اجتياز الخط الوهمي الجانبي للوحة النهوض.
 - 5- إذا رجع إلى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب.
 - 6- أثناء الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط.
- وكانت نقطة المس أقرب إلى خط النهوض من أقرب أثر ينتج عن الوثب في منطقة الهبوط.
- 7- يؤدي الوثب بحيث يهبط الوثاب على القدم التي أدى بها النهوض وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي تؤدي بها الوثبة الثلاثية.

قواعد المسابقة:

- 1- بالقرعة الطريقة التي يأخذ المتنافسون محاولاتهم.
- 2- تحتسب للمتنافس على احسن وثبة من بين جميع وثباته.
- 3- 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.
- 4- تؤدي الوثبة بحيث يهبط المتنافس اولا على نفس القدم التي ادى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الاخرى.

الاقتراب:

- 1- الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب 1,22م، وطول طريق الاقتراب من 35م-42م.
- 2- لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب أو في منطقة الهبوط إلا من قبل اللجنة المنظمة.

لوحة الارتقاء:

- 1- يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وسط منطقة الهبوط وعلى بعد لا يقل عن 13م من منطقة الهبوط كما توضع ورا خط الارتقاء

مباشرة لوحة من الصلصال لغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ.

2- الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2,75م - 3م.

3- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 20م.

4- عرض لوحة النصوص 20سم \pm 2مم وعمقها 10سم.

5- عرض لوح الصلصال 10سم \pm 2مم..

6- سمك لوحة الصلصال 1 ملم وبزاوية 45° عن ملىء التجويب بالصلصال.

القواعد العامة للسلامة:

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

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

3) 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

4) 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 .

5) 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).

يجب توخي الحرص الشديد في الاراضي المبللة .لأنها تزيد من احتمال الإصابة خاصة بالنسبة للأدوات التي تنزلق بعد هبوطها للأمام بسرعة.

1) الإصابة خاصة بالنسبة للأدوات التي تنزلق بعد هبوطها للأمام بسرعة.

استمارة تحكيم فعاليات الوثب

