

## فعالية الوثب الثلاثي

يتطلب أداء الوثبة الثلاثية مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية وخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي 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 :

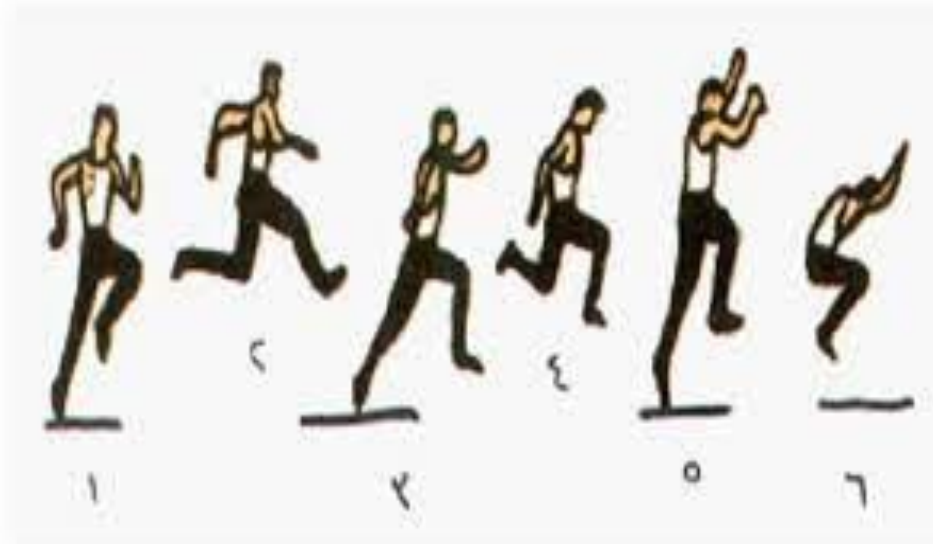
1- الاقتراب

2- الحجلة

3- الخطوة .

4- الوثبة.

5- الهبوط.



## 1- الاقتراب ( 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 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 الارتفاع وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الاقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم وعدم انخفاض مركز النقل للجسم كثيراً أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي .

## 2- الحجلة :

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي :

- قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان.
- تمهيد الهبوط ثم الارتفاع للخطوة.
- المحافظة على اتزان الجسم.

حيث يرتفع فخذ رجل الارتفاع للأمام الى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتفاع بالكامل على اللوحة و بهذه الحركة الايجابية من انخفاض السرعة الأفقية في الارتكاز الأمامي وبقصر زمن الارتفاع يكون الاداء المثالي

## 3- الخطوة :

لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المتطلبات 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 .

## 4- الوثبة:

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

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

## 5- الهبوط :

لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل

### خطوات تعليم الوثب الثلاثي:

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض إذ يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 - 3.2 م بالنسبة للحجلة و 2.5 - 3 م للخط و 3.1 - 3.5 م للوثبة.

تمرينات تعليم الوثبة الثلاثية

1- الوثبة الثلاثية من المشي.

2- الوثبة الثلاثية من اقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الارتقاء .

3- الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة.

4- الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.

5- الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والارتقاء من مكان مرتفع ثم على لوحة الارتقاء.

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

### قانون الوثب الثلاثي

المسابقة :

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

2. تؤدى الحجلة بحيث يهبط المتنافس أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثب

التالية بعدها

لوحة الارتقاء :

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

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

5. يجب الا 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

\* الوقت 1 دقيقة إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة.

\* إذا لمس الصلصال

\* إذا تعدى الصلصال

\* تحت كافة الظروف الأخرى فان قواعد مسابقة الوثب الطويل تطبق على مسابقة الوثب الثلاثي.

\* عدد المحاولات ثلاث اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ثمانية اما اذا كان العدد اقل من ثمانية فيعطى ست محاولات وتحسب له افضل محاولة

\* يتم قياس الوثبة من اقرب و اخر أثر يتركه أي جزء من اجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط الي لوح الارتقاء

