



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



العاب القوى

المحاضرة الاولى الوثب الثلاثي

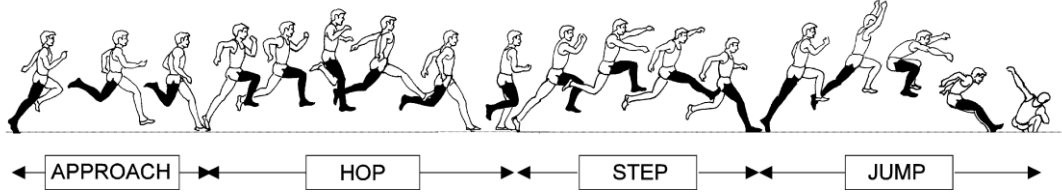
م.م محمود سعيد حسين

٢٠٢٤

م.د حارث عبد الاله

٢٠٢٣

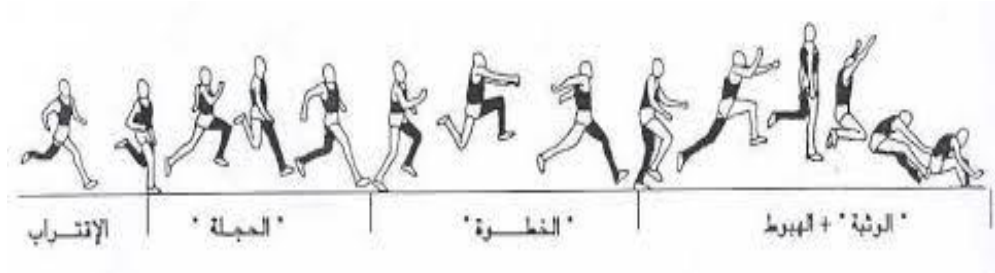
الوثب الثلاثي



شكل (150) يوضح التسلسل الحركي الكامل

المراحل الفنية لفعالية الوثب الثلاثي

مرحلة الإقتراب



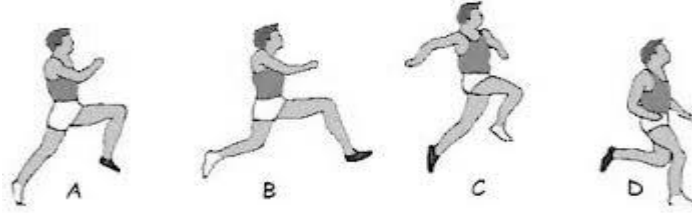
شكل (151) يوضح التسلسل الحركي الكامل

الهدف : الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للأرتقاء

الخصائص الفنية

- تتفاوت مسافة الإقتراب تبعاً لمستوى الأداء فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من 20 خطوة (للمتقدمين) .
- طريقة الركض مماثلة للعدو .
- يكون تزايد تردد الخطوة حتى نهاية الإقتراب .
- يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف .

مرحلة الحجلة



شكل (152) يوضح الحجلة

الهدف : أداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية .

الخصائص الفنية

- مرجحة فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي .
- إتجاه الإرتقاء يكون للأمام وليس للأعلى .
- سحب الرجل الحرة للخلف .
- سحب رجل الإرتقاء للأمام وللأعلى ثم تمتد للأمام تمهيدا للمس القدم للأرض .
- يبقى الجذع على استقامته .

مرحلة الخطوة



شكل (153) يوضح الخطوة

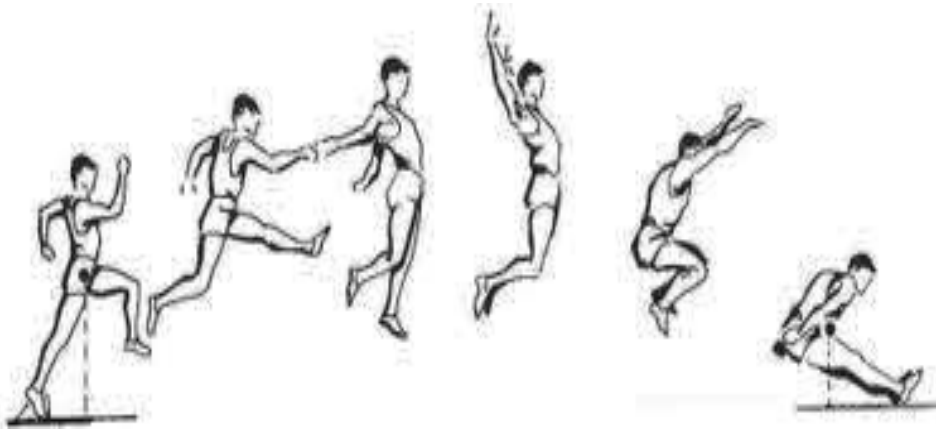
الهدف : أداء نفس زمن الطيران والإرتفاع كما هما في الحجلة.

الخصائص الفنية

- يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف .

- تكون الرجل الحرة على كامل إمتدادها تقريبا .
- تستخدم المرجحة بالذراعين إن أمكن .
- يكون فخذ الرجل الحرة أعلى من الوضع الأفقي .
- وضع الجذع عمودي على الأرض .
- تمتد الرجل للأمام الأسفل .

مرحلة الوثبة



شكل (154) يوضح الوثبة

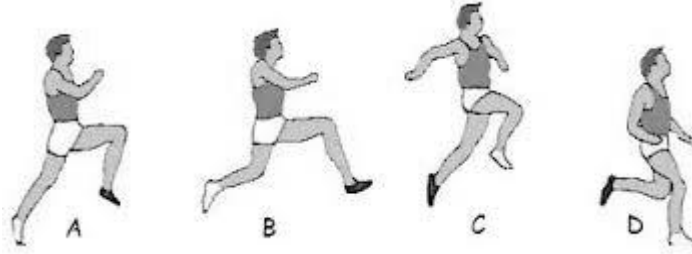
الهدف : الإرتقاء بقوة بزاوية إرتقاء مثالي .

الخصائص الفنية

- وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف .
- رجل الارتكاز (الإرتقاء) تكون مفردة تقريبا اثناء الإرتقاء .
- نستخدم حركة الذراعين إن أمكن .
- يكون وضع الجسم مستقيما .
- نستخدم طريقة التعلق أو الشراع في الهواء .
- الرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريبا عند الهبوط .

الخطوات التعليمية

الخطوة 1: الوثب الإيقاعي



شكل (155) يوضح الوثب الإيقاعي

الهدف : تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة بإستخدام الرجلين في الإرتقاء

- الإقتراب من 3 - 5 خطوات .
- إستخدام مزيج متنوع من الوثبات والحجلات .
- الحجل المتوسط .
- الوثب المتنوع والمتواصل .

الخطوة 2: الوثب الثلاثي المتعدد

الهدف : إستخدام إيقاع الوثب الثلاثي .

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

الخطوة 3 : الوثب الثلاثي أداء الخطوة على المنصة .

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

الخطوة 4 : الوثب الثلاثي بأستخدام مسافات متساوية

الهدف : تجنب المبالغة الزائدة في اداء الحجلة .

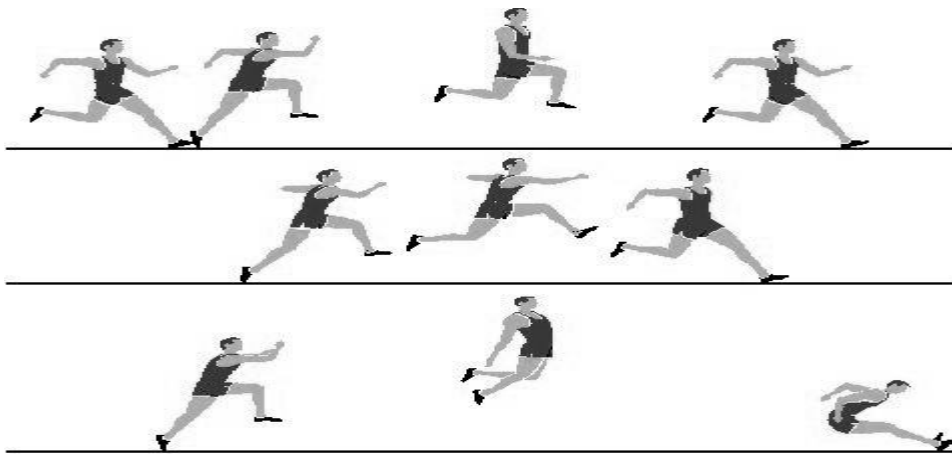
- حدد علامات لرسم مربعات ذات زوايا على جانب طول الحفرة .
- إستخدام إقتراب من 5 - 7 خطوات من جانب الحفرة .
- قم بأداء الحجلة والخطوة من خلال المربعات .
- زد مسافة المربع للخلف من محاولة إلى أخرى .

الخطوة 5 : الوثب الثلاثي من إقتراب متوسط

الهدف : إستخدام الإقتراب بسرعة عالية وأسطح صعبة لطريق الإقتراب كأن تكون رملية.

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

الخطوة 6 : التسلسل الحركي للمهارة من الإقتراب الكامل



شكل (156) يوضح التسلسل الحركي الكامل

الهدف : تحديد طول الإقتراب وربط الحركة ككل .

- إستخدم 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 وتقاس على طريق الإقتراب .
- هذا الإقتراب وتكنيك الوثب الثلاثي الكامل عملي وإذا تطلب الأمر اضبط علامات البداية .

الاطء الشائعة لفعالية الوثب الثلاثي

- الخطأ : اء الوائب للءءة بصورة عالية وواسعة فتكون قوة دفعه لاءء الخطوة والوئبة ضعيفة.
- التصحيح : ممارسة تمارين خاصة بالءءة والخطوة مع ميل الجذع للامام باتجاه ارتقاء .
- الخطأ : ثقل حركة القدم الممرءة ءلال الءءة .
- التصحيح : التدريب على اءء الءءة والوئبة على العشب والتركيز على الحركة للامام الاعلى .
- الخطأ : هبوط اللاءب على الاصابع ءلال الءءة والخطوة.
- التصحيح : التاكيد على الهبوط على كامل القدم .
- الخطأ : ضعف اءء الوئبة بعد الخطوة مما يقلل الانءاز.
- التصحيح : التدريب على اءء الءءة والخطوة على العشب باءءءام ركضة تقربية قصيرة مع التركيز على السرعة الافقية .

النواحي القانونية

طريق الاقتراب

طول طريق الاقتراب من 40 م الى 45 م

عرض طريق الاقتراب 1.22 م

يحدد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سنتمتر

لوحة الارتقاء

يحدد مكان الارتقاء بواسطة لوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وسطح منطقة الهبوط وتكون لوحة الارتقاء مستطيلة تصنع من الخشب او اي مادة صلبة مناسبة بحيث تغرز مسامير حذاء المتسابق ولا تنزلق .

ويكون طول لوحة الارتقاء 1.22م وعرضها 20 سم وبعمق 10 سم ، على ان تطلّى باللون الابيض. وتسمى الحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الارتقاء و يوصى في المسابقات الدولية بان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن 13 م للرجال و 11 م للسيدات. وبالنسبة للبطولات الاخرى تحدد هذه المسافة بحيث تكون مناسبة لمستوى البطولة .

- ويجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 21 متر .

لوحة الصلصال

وتكون من لوحة صلبة عرضها 10 سم ، وطولها 1.22 م ، مصنوعة من الخشب او من أي مادة مناسبة ويجب ان تدهن بلون مخالف للوحة الارتقاء وان تثبت للوحة في تجويف ارضي او رف في طريق الاقتراب من جانب لوحة الارتقاء القريبة من منطقة الهبوط ، وما يرتفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء بمقدار 7 ملم . كما إن الحافتين تنحدران بزاوية 45 درجة في الحافة القريبة من طريق الاقتراب ومغطاة (طوليا) بطبقة من الصلصال سمكها 1 ملم او ان تقطع بحيث تنحدر بزاوية 45 درجة عند مليء التجويف بالصلصال وان امكن تكون لوحة الصلصال بلون ثالث مختلف .

منطقة الهبوط

- يجب ان تغطي منطقة الهبوط بالرمال الناعمة الرطبة ويكون مستوى سطح الرمل في نفس مستوى سطح لوحة الارتقاء .
- الحد الأدنى لطول منطقة الهبوط 9 متر اما الحد الأدنى للعرض هو 2.75م

القياسات

- يجب ان يتم القياس لكل وثبة مباشرة بعد كل محاولة صحيحة .
- تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر احدثه اي جزء من اجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداده وتؤخذ القياسات عموديا على خط الارتقاء او امتداده

- يجب أن تسجل المسافات لأقرب 0.01 م اقل من المسافة المقاسة إذا كانت المسافة المقاسة ليست سنتيمترات كاملة

قياس الريح

- يجب أن تقاس سرعة الريح لمدة 5 ثواني من الوقت الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة بجانب طريق الاقتراب بالنسبة للوثب الثلاثي 35 م . وإذا ركض المتسابق اقل من 40 م أو 35 م فيجب أن تقاس سرعة الريح من لحظة بداية الركض .
- يجب أن يوضع جهاز قياس سرعة الريح على بعد 20 م من خط الارتقاء ويجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م وان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب .

المحاولات

- 1- يجب أن يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب .
- 2- يجب أن تؤدي الحجلة بحيث يهبط المتسابق أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى والتي فيما بعد يؤدي بها الوثبة .
- 3 - إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات ويمنح المتسابقين الثمانية الذين حصلوا على أفضل انجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية .
- اما اذا كان عدد المتسابقين ثمانية او اقل فيسمح لكل متسابق ست محاولات .
- 4- الطريقة التي ياخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة .
- 5- يعطى للمتسابق وقت (1 دقيقة) لانتهاء كل محاولة من محاولاته .
- 6- يحاسب المتسابق على افضل انجاز من بين وثباته .
- 7- في حالة ظهور عقدة بين متنافسين او اكثر فيحدد ثاني افضل اداء للمتسابقين المتساويين واذا استمر فثالث افضل اداء وهكذا حتى يكسر التعادل.

8- يجب ان توضع العلامات الضابطة على جانب طريق الاقتراب ،ويمكن ان يستخدم علامة او اثنين لمساعدة المتسابق في الاقتراب والارتقاء .

9- يفشل المتسابق في الحالات التالية :

(أ) قام أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الجري بدون وثب أو في حالة الوثب .

(ب) ارتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة ، سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء .

(ج) استعمال أي شكل من اشكال الشقلبة (الدوران) في الهواء اثناء الجري او الوثب.

(د) قام اثناء مسار الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط الاقرب الى خط الارتقاء منه لأقرب اثر احدثه في الرمال .

(هـ) قام بأداء اول لمسة للارض اثناء مغادرته لمنطقة الهبوط بعد اداء الوثبة وكانت الاقرب الى خط الارتقاء منها لأقرب اثر احدثه في الرمال اثناء الهبوط وهذا يشمل أي اثر نتج عن فقدان التوازن اثناء الهبوط ويكون بالكامل داخل منطقة الهبوط ولكن اقرب الى خط الارتقاء من الاثر الاولي الذي احدثه اثناء الهبوط .

10- المحاولة صحيحة في الحالات التالية :

(أ)- جرى المتسابق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب في أي جزء منها .

(ب)- لمس أي جزء من حذاء المتسابق او قدمه للارض خارج نهاية لوحة الارتقاء قبل خط الارتقاء

(ج)- لمست قدمه المتارجحة الارض اثناء الوثب

(د)- عاد المتسابق ماشيا للخلف خلال منطقة الهبوط بعد مغادرته لها بطريقة صحيحة .