

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

للبنات

## فعالية الوثبة الثلاثي

### للمرحلة الثانية

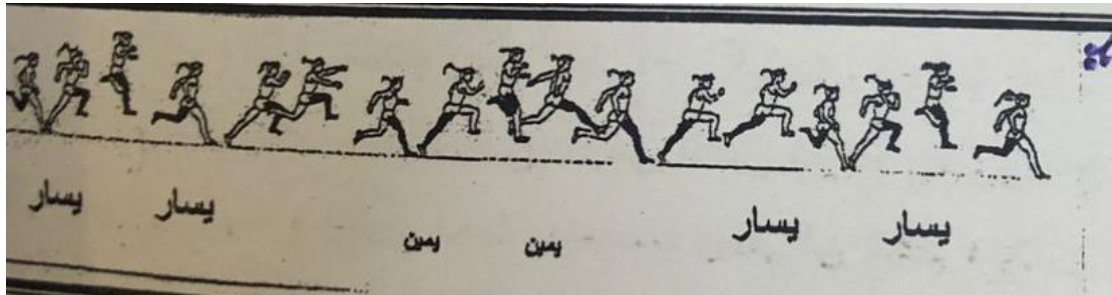
أستاذ المادة

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن



**خامساً: مرحلة الهبوط :** عند ملامسة الكعبين أرض 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 هنا يجب على الوثابة أن تهبط في الرمل، يكون على القدمين وهما في مستوى واحد وأن الجسم يسقط في الرمل على امتداد الرجلين .

**التمرينات والخطوات التعليمية والتكنيك للوثبة الثلاثية.** تمرينات الخطوة الأولى:



الوثب الايقاعي:

يكون الاقتراب من (3-5) خطوات ، اما الوثب متنوع ومتواصل وكذلك الحجل المتواصل بعد ذلك استخدام مزيج متنوع من الوثبات والحجلات. والهدف ، تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة باستخدام الرجلين في الارتقاء.

### قانون المسابقة:

١. يجب ان يتكون الوثب الثلاثي من حجل وخطوه ووثبه وبهذا الترتيب.

٢- يجب ان تودي الحجله بحيث تهبط المتسابقة أولاً على نفس القدم التي أدت بها الارتقاء وفي الخطوة تهبط على القدم الاخرى والتي فيها بعد تؤدى بها الوثبة. ولا تعد محاولة المتسابقة فاشلة اذا لمست قدمها (المتأرجحة) الارض اثناء الوثب.

٣. يتراوح طريق الاقتراب قبل لوحة الارتقاء (٤٠ م) وبعرض (١,٢٢-١,٢٥) ويكون محددًا بشكل واضح.

٤. يجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء وبين نهاية منطقة الهبوط عن (٢١م).

٥. يوصي في المسابقات الدولية بان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن (١٣م) للرجال و (١١م) للسيدات. وبالنسبة للبطولات الاخرى تحدد هذه المسافة بحيث تكون مناسبة لمستوى البطولة