

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



مسابقات الوثبة الثلاثية

تعد الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على جسم متكامل الجوانب وذو امكانيات وقياسات عالية من قوة القفز والرشاقة ومطاولة القفز على الرجلين وبصورة متساوية في القوى لكي تدعم حركة التوازن. وتعد الرشاقة احدى الشروط المهمة التي تساعد في عملية الانجاز. يجب ان نشير الى ان احتياطي السرعة في الوثبة الثلاثية لا يلعب دورا كبيرا ، لان الوثب يجب ان يصل الى اقصى سرعة ممكنة عند وصوله الى لوحة الارتقاء .

تتكون الوثبة الثلاثية من المراحل التالية:

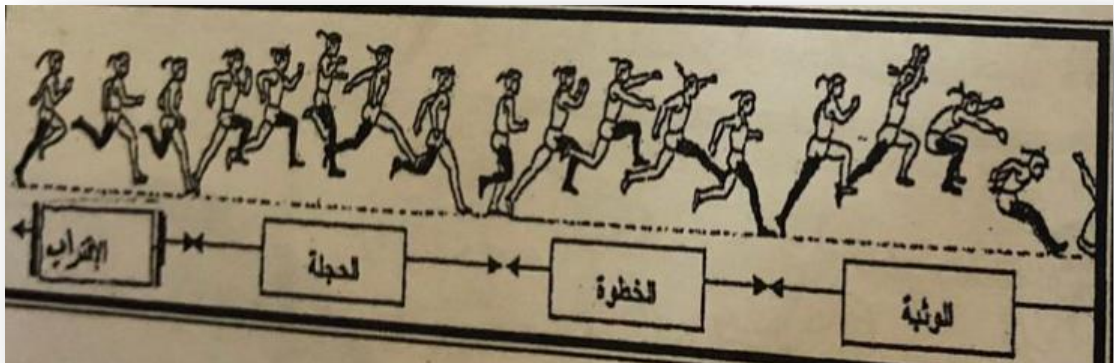
اولا: مرحلة الاقتراب.

ثانيا: مرحلة الحجل.

ثالثا: مرحلة الخطوة.

رابعا: مرحلة الوثبة.

خامساً: مرحلة الهبوط. أنظر الشكل (٢١٢)



وتتكون كل من الحجلة والخطوة والوثبة ما يلي :-

- 1 . الارتقاء
- 2 . الطيران
- 3 . الهبوط

اولا: مرحلة الاقتراب :- لكي يتحقق الاقتراب الهدف منه يجب ان يعمل على وصول اللاعب المتسابقة لسرعة افقية كبيرة فضلا عن الاعداد السليم لعملية الارتقاء لاداء الحجلة الأولى. وتتوقف سرعة الاقتراب على اكتساب اللاعب المتسابقة السرعة المناسبة التي تمكنها من اداء عملية الارتقاء بقوة وفاعلية ولكل متسابقة مسافة خاصة التي تتناسب مع قدرتها على اكتساب السرعة القصوى المناسبة بها. وقد وجد أن ضبط مسافة الاقتراب ووصول المتسابقة بقدم - الارتقاء على لوحة الارتقاء تتوقف على:

- 1 . دقة قياس مسافة الاقتراب .
- 2 . ثبات طول الخطوات وخاصة خطواتها الأولى .
- 3 . ثبات سرعة تردد الخطوات وخاصة الخطوات الاخيرة

وهناك تفاوت في مسافة الاقتراب (الركضة) التقريبية لمستوى الاداء فهي تتراوح بين (١٠) خطوات للمبتدئين واكثر من (٢٠) خطوة للمتقدمين وتقدر مسافة الركضة التقريبية للمبتدئين (٣٠ - ٣٦م) والقافزات (٤٠-٤٣) (م) اما طريقة الركض مماثلة للعدو. هنا تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الاقتراب .

ويكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لاسفل وللخلف لهدف من ذلك الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للارتقاء.



ثانياً: مرحلة الحجل : يتكون الحجل من الارتقاء - الطيران - الهبوط). تبدأ حركة الارتقاء بوضع القدم كاملة على اللوحة مع ثني ركبة رجل الارتقاء قليلاً وعندما يصبح مركز ثقل جسم اللاعب / المتسابق فوق قدم الارتقاء تماماً تكون الرجل الحرة قد اجتازت مستوى رجل الارتقاء في حركتها للأمام إلى الأعلى وهي مثنية من مفصل الركبة .

مرحلة الحجل تمر بخصائص فنية ومنها تبدأ ومرجحة فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي ويكون في اتجاه الارتفاع للأمام وليس للأعلى (صورة (١)) وهنا تبدأ عملية سحب الرجل الحرة للخلف ، بعدها سحب رجل الارتقاء للأمام والأعلى ثم إلى الأعلى .

تمهيدا للمس القدم للأرض ، (صورة رقم (٢)) وهنا يبقى الجذع على استقامته. الهدف من ذلك هو أداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية. وفي مرحلة الحجلة تؤدي المتسابق بحركة سريعة وأفقية وتغطي حوالي (٣٥) من المسافة الكلية .

أيضاً تتكون الخطوة من (الارتقاء - الطيران - الهبوط) وتعد الخطوة من أصعب المراحل في الوثبة الثلاثية ، ولكن نجد ان صعوبتها في ان الوثبة تقوم بإداء النهوض للخطوة بنفس رجل الهبوط فضلاً عن ضرورة التحكم الكامل بجميع اجزاء الجسم أي التوازن دون فقدان جزء كبير من سرعة الجسم وعندما نتابع الخصائص الفنية لمرحلة الخطوة الشكل .