

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



### ثالثاً :- مرحلة الخطوة

ويكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لاسفل وللخلف اما الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا ، وتستخدم المرحجة بالذراعين اذا امكن ، اما فخذ رجل الحرة تكون اعلى من الوضع الأفقي (صورة (١)



وتمتد الرجل الحرة للامام لاسفل (صورة رقم (٢)). ان الهدف من ذلك اداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما هما في الحجلة. وخلال مرحلة الخطوة تغطي المتسابقة حوالي (٣٠%) من المسافة الكلية و الخطوة هي أكثر اجزاء الوثب الثلاثي حسما ويجب ان تكون مدة استمرار هما مساوية للحجلة.

**رابعا: مرحلة الوثبة :** في مرحلة الوثب ترتقي اللاعبة / المتسابقة بالرجل العكسية وتغطي حوالي (٣٥) % من المسافة الكلية هنا تبدا بوضع القدم بسرعة ونشاط للاسفل وللخلف ، اما رجل الارتكاز الارتفاع تكون مفرودة تقريبا اثناء الارتفاع ، ثم ترفع اللاعبة / المتسابقة ركة الرجل الحرة مع حركة الذراع المعاكسة مثنية من المفصل وبعد ذلك ترفع الذراعان للاعلى مع ثني رجل الارتفاع ، وتستخدم حركة الذراعين اذا امكن (صورة (٢)) ويكون وضع الجسم مستقيما ، بعد ذلك تستخدم طريقة التعلق او الشراع في الهواء والرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريبا عند الهبوط. وعند الشعور بلحظة الهبوط ترفع لرجلين مع مد الركبتين من المفصل



مصحوبة بخفض جذعه وذراعيه للأسفل شهيدا لعملية الهبوط. كما موضع في  
الشكل (٢١٦) والهدف من لك الارتقاء بقوة بزاوية ارتقاء