

فعالية الوثبة الثلاثية

اعداد

م. د. فاهم عبد الواحد عيسى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة، إلا أنها صعبة
وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل والعضلات، كان يطلق على
الوثبة الأولى حجلة، والثانية خطوة، والثالثة وثبة، غير أن هذه
التسمية تغيرت واستبدلت باسم الوثبة الثلاثية .

تؤدي هذه المسابقة بثلاث وثبات متتالية: الوثبة الأولى والثانية
تؤدي بقدم واحدة وتؤدي الثالثة، بالقدمين معا. أهم خطواتها الفنية
هي : الاقتراب، ثم الارتقاء، والمشي في الهواء، والهبوط .

تحسب للمتنافس في المباراة احسن وثبة من بين جميع وثباته .
قواعد الوثبة الثلاثية : تؤدي الوثبة بحيث يهبط الواثب أولاً على
نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم
الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها .

تحسب الوثبة فاشلة، إذا لمس الواثب الأرض أثناء الوثب بالقدم
الحرّة . فيما يتعلق بنقطة الفشل الأخرى يمكن تطبيق قواعد الوثب
الطويل .

طريق الاقتراب : طول طريق الاقتراب ٤٠ مترا كحد أدنى
وعرضها ١,٢٢ م .

مكان الارتقاء : يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في
مستوى طريق الاقتراب، وعلى بعد لا يقل عن ١٣ مترا من
منطقة الهبوط. ويجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء
ونهاية منطقة الهبوط ٢١ مترا كحد أدنى. أما منطقة الهبوط
فيجب أن لا تقل عن ٢,٧٥ م.

قياس الوثبة الثلاثية : تقاس جميع الوثبات من أقر أثر في
منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أ، أطراف المتنافس إلى
خط الارتقاء .

الخطوات الفنية للوثب الثلاثى

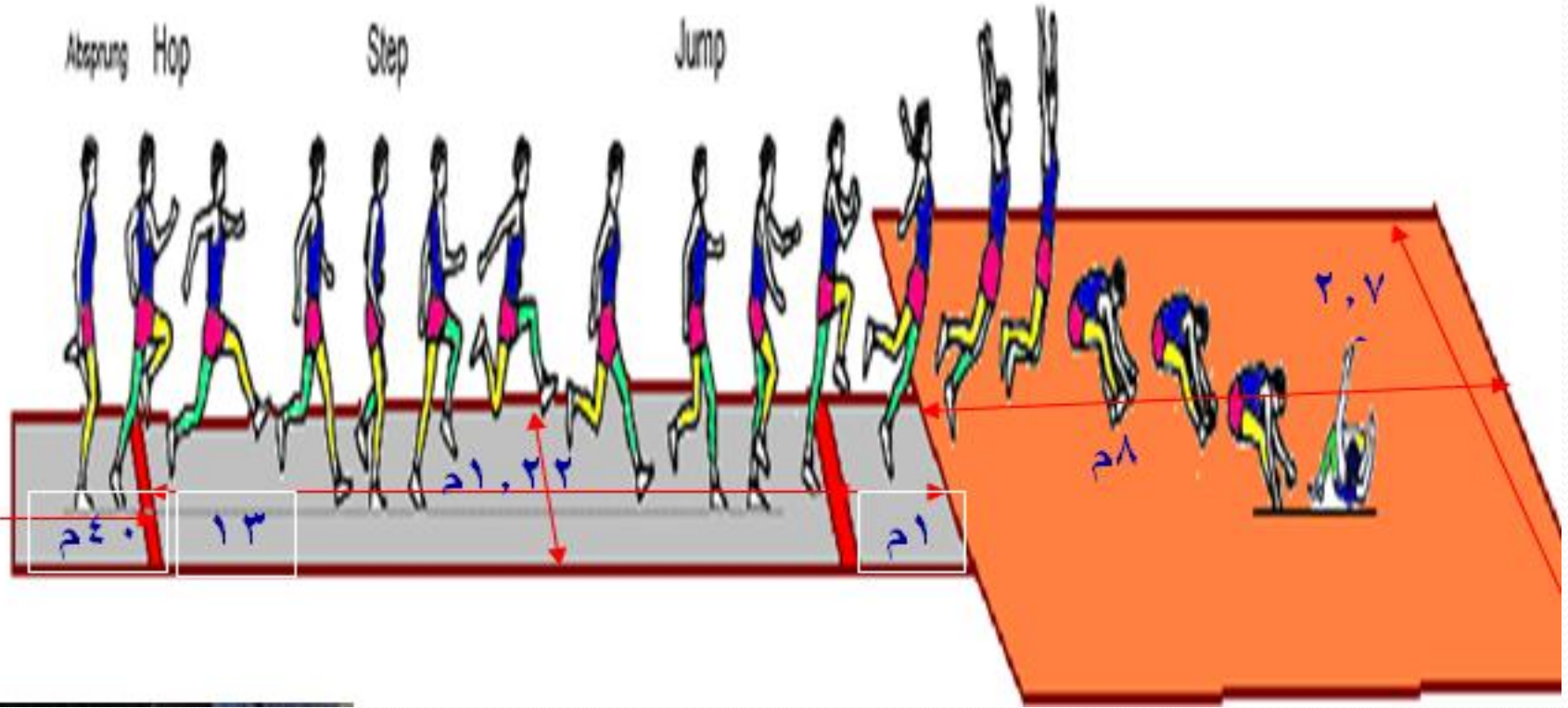
سبب التسمية لأن اللاعب يؤدي فية ثلاثة أوضاع فنية مختلفة حجلة ثم خطوة ثم وثبة الأقتراب : يبلغ طول الأقتراب حوالى ٤٠ متر

الحجلة : يتم فيها الأرتقاء بأحدى القدمين للأمام ولأعلى من نقل ثقل الجسم فى نفس الأتجاه والهبوط على قدم الأرتقاء

الخطوة : وفيها يتم الأرتقاء بالقدم الأخرى مع طيران الجسم فى الهواء والهبوط على قدم الأرتقاء

الوثبة : وفيها يدفع الجسم فى الهواء بواسطة الدفع بأحدى القدمين ثم الهبوط على احد القدمين أو القدمين معا

جانبة من القانون



خطوات تعليم الوثب الثلاثي:

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي ٢.٩ – ٣.٢ م بالنسبة للحلقة، ٢.٥ – ٣ م . للخطوة ٣.١ – ٣.٥ للوثبة.

الوثبة الثلاثية من المشي.

الوثبة الثلاثية من اقتراب ٣ خطوات مع تحديد مكان النهوض .

الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة.

الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.

الوثبة الثلاثية من اقتراب ٩ خطوات والنهوض من مكان متسع ثم على لوحة النهوض.

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

