



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوثبة الثلاثية

محاضرة في مادة العاب القوى
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

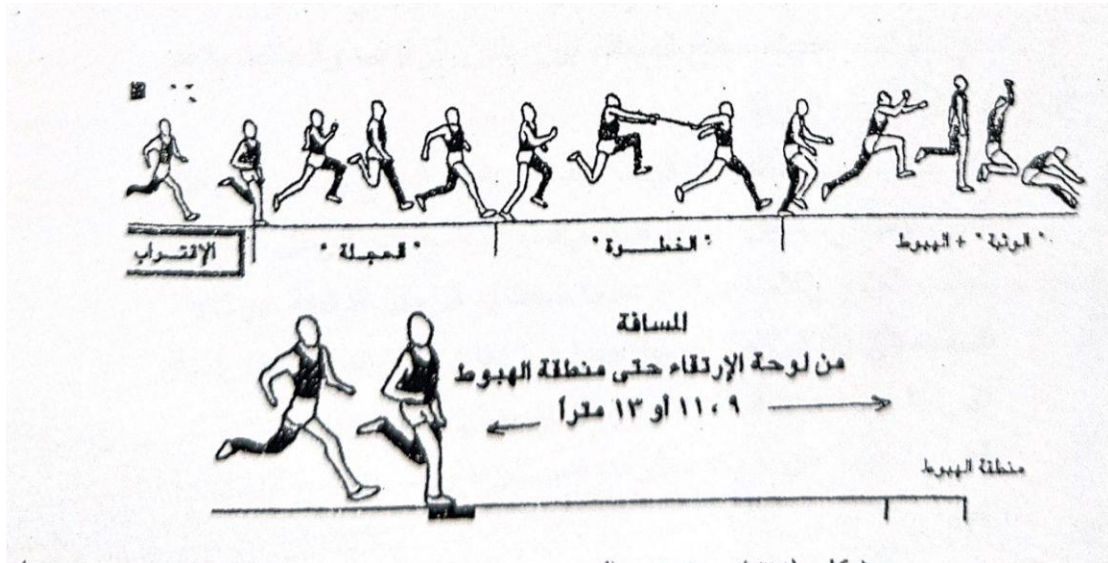
اعداد التدريسي
م.م. علي فارس صالح

الوثبة الثلاثية

تعتبر الوثبة الثلاثية أحد مسابقات الوثب الأربعة في ألعاب الساحة والميدان والهدف من هذه المسابقة هو اجتياز أقصى مسافة افقية للأمام عن طريق أداء ثلاث وثبات متتالية والتسلسل الحركي لهذه المسابقة (مراحل أدائها الفنية) يشمل على مايلي:

- 1- الاقتراب
- 2- الحجلة
- 3- الخطوة
- 4- الوثبة
- 5- الهبوط

ولكل مراحل الحجلة والخطوة والوثبة ارتقاء خاص بها وفقاً لطبيعة مسار حركة مركز ثقل اللاعب وطيران خاص بها وهبوط خاص به ويؤدي الاقتراب بسرعة عالية جداً ويبلغ طول طريق الاقتراب الى ٤٠م. وهناك تعديل بسيط في وضع الجسم الى جد ما في الخطوات الأخيرة عن ما هو عليه في الوثب الطويل كما في شكل (1)



شكل (1) يوضح الاداء الحركي للوثبة الثلاثية

الارتقاء (في المراحل الثلاث)

هناك ثلاثة ارتقاءات منفصلة ويكون الارتقاء الأول من لوحة الارتقل ويرتبط فيه الانطلاق الأفقي مع الحركة النشطة في الرجل الحرة. أما الارتقاء الثاني فيتم على نفس الرجل وهناك تركيز أكثر على حركة الرفع والدفع من الرجل الحرة والذراعين أما الارتقاء الثالث، فيكون على الرجل الأخرى وفيه يقل الوضع الأمامي لمركز الثقل ويكون الرفع لأعلى ما يمكن في الارتقاء

الأول تتوافق حركة الذراعين مع الرجلين كما يحدث في ارتقاء الوثب الطويل (حركة تبادلية) ولكن بالنسبة للارتقاء الثاني والثالث فغالبا ما تستخدم حركة الرفع باشتراك الذراعين المزدوج

الطيران :

ان الوثبة الأولى هي (الحجلة) ويعد الارتقاء من الطبيعي ان الرجل الحرة تتأرجح الى الخلف في شكل حركة (المشي في الهواء) وعندئذ تنتهي جيداً كما يحدث عند رفعها استعدادا للهبوط وغالبا في هذه المرحلة تعتبر أقل أفواس الطيران الثلاثة

والتكتيك الجيد يهدف الى

- الهبوط على القدم بكاملها

- المحافظة على وضع الجذع قائماً

- أداء سبوط نشط

- تحقيق مدى حركي واسع وتوافق جيد لحركات الذراعين

- الدفع بقوة للأمام وللأعلى

- دوران رجل الارتقاء في بداية أداء الحجلة

- رفع الرجل الحرة بقوة لأعلى مقترنة بالمرجحة القوية للذراعين

للأمام ولأعلى خلال الارتقاء الثاني والثالث

اما الوثبة الثانية فهي (خطوة) طويلة من رجل لأخرى وهي احدى أشكال الخطو الارتدادي وترتفع ركة الرجل الحرة عاليا جدا. وكلا الرجلين منثنيتين جيداً عند أعلى نقطة في هذه المرحلة حتى تبد الرجل الأخرى في الاستقامة أثناء مرجحتها للأسفل وللخلف لأداء الهبوط النشط أما المرحلة الأخيرة فهي وثب طويل (قفزة) وتؤدي عادة بطريقة التعلق أو بطريقة الخطوات. يحدث خلال الارتقاءات الثلاث في الوثبة الثلاثية فقدان قدر كبير من السرعة الأفقية يتعذر تجنبها لذا يجب على

لاعب الوثبة الثلاثية تحقيق هدفين هما

- ان يكون الارتقاء في كل مرحلة بأقصر زمن ممكن للمحافظة

على السرعة الأفقية

- التعويض عن ذلك بأكبر مقدار للرفع العمودي

ونظريا يجب ان يزداد مقدار السرعة العمودية للارتقاء في كل وثبة ولكن بالحقيقة وجد ان لاعبي المستويات العالية كانت لديهم أكبر سرعة عمودية أثناء الارتقاء في المرحلة الثالثة. أما الحجلة) نجد انها منخفضة قليلاً عن المرحلة الثالثة (القفزة) ولكن المرحلة الوسطى

الخطوة) فقد كانت (التدريبات العملية الجيدة تساعد كثيراً في تطور وزيادة الرفع العمودي السرعة العمودية أقل ما يمكن وفي المرحلة الأولى في كل ارتفاع بالإضافة الى الإيقاع المنتظم للطيران في كل مرحلة وخلال مراحل الطيران تقوم الذراعين بالمساعدة في حفظ الاتزان وكذلك في الاعداد للهبوط النشط والارتفاع وتختلف النسب المئوية الوثبات الثلاثة وفقاً لمستويات الأداء .