



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

الخطوات التعليمية والقواعد الفنية للوثبة الثلاثية

**محاضرة في مادة العاب القوى**  
**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي**  
**م.م. علي فارس صالح**

## الخطوات التعليمية والقواعد الفنية للوثبة الثلاثية

### الخطوات التعليمية:

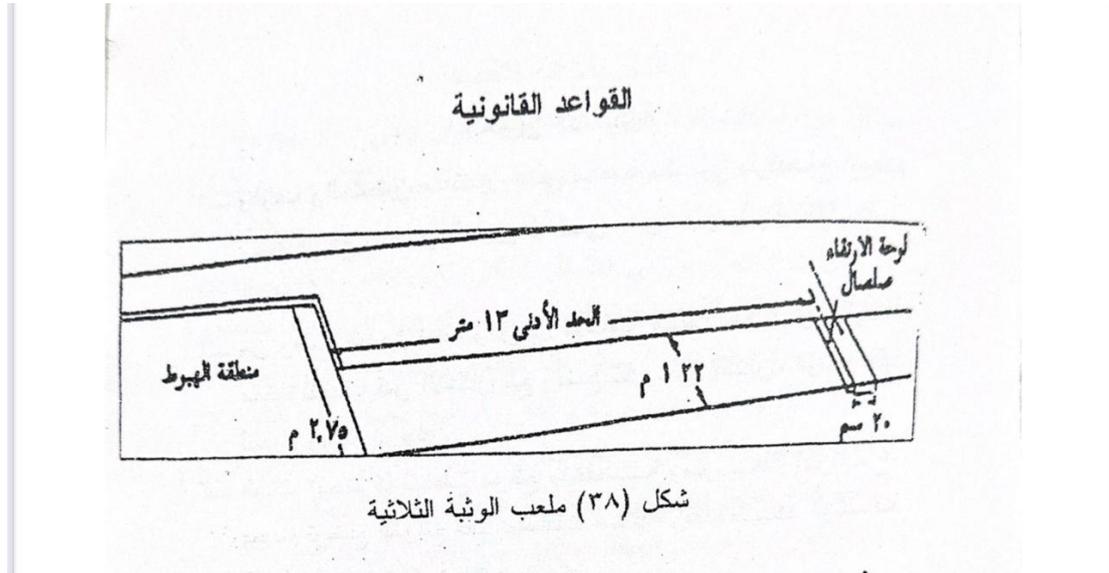
- من وضع الوقوف القيام بأداء حجلات متتالية على نفس الرجل يكرر للرجل الأخرى
  - من وضع الوقوف القيام بأداء حجلات متتالية على علامات متباعد وبمسافات متساوية.
  - القيام بأداء حجلات من اقتراب قصير
  - من اقتراب قصير الوثب بقدم واحدة فوق موانع بسيطة مع التبديل على الرجل الأخرى ثم تزداد المسافة بين الموانع تدريجياً
  - الحجل فرق موانع منخفضة عل ان تتباعد المسافة بين تلك الموانع تدريجياً مع ضرورة ثني ركبة الرجل الحرة
  - من اقتراب ٥ \_ ٣ خطوات أداء حجلتين وخطوة واحدة وتكرار ذلك من ٥ \_ ٣ خطوات
  - من اقتراب ٧ \_ ٥ خطوات أداء خطوة ثم وثبة طويلة
  - من اقتراب ٩ \_ ٥ خطوات الحجل فوق مانع منخفض ثم اخذ خطوة مع الهبوط بها على ظهر صندوق ثم أداء وثبة لتعدية. عارضة للوثب العالي والهبوط على مسطبة أعلى
  - من نصف اقتراب، أداء الثلاث مع الالتزام بالعلامات الضابطة على الأرض
- التقدم بأداء الوثبة الثلاثية
- القيام بأداء المراحل الثلاثة للوثبة الثلاثية مع استخدام التخطيط الذي -
- على جانب الحفرة حتى يصبح الأداء تدريجياً (أطول - أسرع أعلى) مع الهبوط في الحفرة

### تطوير ركضة الاقتراب بأداء الوثبة الثلاثية:

- تطوير ركضة الاقتراب على مجال الركض
  - التدرج في الركض حتى السرعة المثالية مع التحكم في السرعة القصوى
  - تثبيت كل مسافة الاقتراب القصير والطويل وكما يلي -
- القصير : عبارة عن (٧ \_ ٥) خطوات ويستخدم في الخطوات التعليمية وفي التدريب

الطويل : للمنافسات .. أما الاقتراب فيعتمد على السرعة والقدرة وكمرشد عام للاعبين والفئات فمثلا يستخدم اقتراب متشابه للاعمار من (١٧ \_ ١١) سنة (عدد خطوات الاقتراب للاعب )  
- عند تثبيت طول وإيقاع الاقتراب ثم بقياس مسافة الاقتراب ثم نقله الى مجال ركضة الاقتراب للوثبة الثلاثية.

### القواعد القانونية



الشكل يوضح طريق الاقتراب القياسات القانونية

**طريق الاقتراب** : نفس قواعد الوثب الطويل

لوحة الارتقاء : نفس المقاييس كما في الوثب الطويل. والمسافة من

اللوحة للطرف البعيد من منطقة الهبوط لا تقل عن ٢١ م

في المنافسات الدولية - والمسافة من نقطة الاقتراب حتى الطرف القريب لها في منطقة الهبوط لا يقل عن ١٣ م للرجال، ١١ للسيدات، وهناك مسافات أخرى يمكن استخدامها لمنافسات أحرى

**منطقة الهبوط** : هي نفس منطقة الهبوط للوثب الطويل

قواعد عامة

في الوثبة الأولى (حجلة) يجب ان يرتقي المتنافس ويهبط على نفسير القدم، في الوثبة الثانية (خطوة) يجب ان يهبط على القدم الثانية والمرحلة الثالثة هي الوثب الطويل العادي. مسموح بزمن ١ / ١ دقيقة لأتمام الوثبة . عدد المحاولات كما هو في الوثب الطويل

