

المحاضرة الثانية
مسابقة الوثبة الثلاثية
الدراسة المسائية/المرحلة الثانية
اعداد
م.م زينة عبد الكريم عباس

2025-2024



مسابقات الوثبة الثلاثية:-

تعد الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على جسم متكامل الجوانب 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 الإنجاز.

تتكون الوثبة الثلاثية من المراحل التالية:



اولا: مرحلة الاقتراب

ثانيا: مرحلة الحجل.

ثالثا: مرحلة الخطوة.

رابعا: مرحلة الوثبة.

خامساً: مرحلة الهبوط.

وتتكون كل من (الحجلة والخطوة والوثبة) الى مراحل :-

١ - الارتقاء

٢ - الطيران

٣- الهبوط

أولاً/ مرحلة الاقتراب: -

هي وصول المتسابقة لسرعة افقية كبيرة فضلا عن الاعداد السليم لعملية الارتقاء لأداء الحجلة الأولى. وتتوقف سرعة الاقتراب على اكتساب اللاعبة 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:

١ - دقة قياس مسافة الاقتراب.

2- ثبات طول الخطوات وخاصة خطواتها الاولى.

٣ -ثبات سرعة تردد الخطوات وخاصة الخطوات الاخيرة.

ثانيا: مرحلة الحجل: -

يتكون الحجل من

1- الارتقاء

2- الطيران

3- الهبوط.

تبدأ حركة الارتقاء بوضع القدم كاملة على اللوحة مع ثني ركبة رجل الارتقاء قليلا وعندما يصبح مركز ثقل جسم اللاعبه فوق قدم الارتقاء وتكون الرجل الحرة قد اجتازت مستوى رجل الارتقاء في حركتها للأمام الأعلى وهي مثنية من مفصل الركبة. وبحركة من اللاعبه المتسابقة بدفع الحوض للأمام كما تمتد رجل الارتقاء بالكامل ويكون الجذع معتدلا تماما، اما

حركة الذراعين فتكون بالتبادل للأمام وللخلف كي تساعد إلى حد كبير في فاعلية عملية الارتقاء واتزان اللاعبه المتسابقة اثناء الارتقاء بعد ذلك تنطلق للأمام ولى الاعلى موديا الحجل تلاحظ في **الثالث الأول** من مرحلة الطيران تصبح الرجل الحرة مثنية من مفصل الركبة ورجل الارتقاء ممتدة خلفا اماما في **الثالث الأوسط** من الطيران هنا تقوم المتسابقة بحركة تبديل وضع الرجلين مثل حركة المشي في الهواء، فتنحول الرجل الحرة للخلف كما ترتفع ركبة رجل الارتقاء الى اعلى وتتحرك الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل استعدادا لعملية الهبوط ،على نفس قدم الارتقاء وبقوة للأسفل فكلما كان هبوط قدم الارتقاء على الأرض قرب ومركز الجسم متزن ، كلما قل زمن بقاء القدم على الأرض ، ما يساعد المتسابقة على عدم فقدان الكثير من سرعتها الأفقية للأمام **أما الثالث الأخير** من مرحلة الطيران فيكون الهبوط عندما يصل مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء تتخذ المتسابقة وضع التحضر للانطلاق لتأدية الخطوة عندما تكون الفخذين مقاربتين من بعضهما ومثنيتين من مفصلي الركبة والذراعين ممتدتين الى حد ما بجانب الجسم.

مرحلة الحجل تمر بخصائص فنية

-منها تبدأ ومرجحة فخذ الرجل الحرة الى الوضع الافقي ويكون اتجاه الارتقاء للأمام وليس الأعلى وتبدأ عملية سحب الرجل الحرة للخلف، بعدها سحب الرجل الارتقاء للأمام الأعلى ثم تمتد للأمام

الثالثة: مرحلة الخطوة: -

أيضاً تتكون الخطوة من (الارتقاء - الطيران - الهبوط)

وتعد الخطوة من أصعب المراحل في الوثبة الثلاثية، ولكن نجد ان صعوبتها في ان الوثابة تقوم بأداء النهوض للخطوة بنفس رجل الهبوط فضلا عن ضرورة التحكم الكامل بجميع اجزاء الجسم أي التوازن دون فقدان جزء كبير من سرعة الجسم. وهنا تنطلق المتسابقة للأمام والى الاعلى موديا الخطوة كما هو متبع في الوثب الطويل الا ان الجذع يكون مائلا قليلا ويبقى فخذ الرجل الحرة موازيا للأرض ورجل الارتقاء منفردة الى حد ما للخلف ولكن قبل هبوط الرجل الحرة للأسفل ترفع المتسابقة ركبها الى الاعلى قليلا وتتحرك الذراعين اما معا للخلف او احدهما للأمام والأخرى للخلف ويتم الهبوط الرجل الحرة بقوة الى الأسفل

وعندما نتابع الخصائص الفنية لمرحلة الخطوة

يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف اما الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا، وتستخدم المرحة بالذراعين اذ أمكن، اما فخذ رجل الحرة تكون اعلى من الوضع الأفقي وتمتد الرجل الحرة للإمام لأسفل وان الهدف من ذلك اداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما هما في الحجلة. وخلال مرحلة الخطوة تغطي المتسابقة حوالي 30% من المسافة الكلية

رابعاً: مرحلة الوثبة

في مرحلة الوثب ترتقي اللاعبة بالرجل بسرعة ونشاط للأسفل وللخلف، اما رجل الارتكاز (الارتقاء) تكون مفروود العكسية وتغطي حوالي 35 % من المسافة الكلية. يتم بوضع القدم تقريبا اثناء الارتقاء، ثم ترفع ركة الرجل الحرة مع حركة الذراع المعاكسة مثنية من المفصل وبعد ذلك ترفع الذراعان للأعلى مع ثني رجل الارتقاء، وتستخدم حركة الذراعين ويكون وضع الجسم مستقيماً، 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 تمهيدا لعملية الهبوط. والهدف من الارتقاء بقوة بزواوية ارتقاء مثلى

انواع الوثب بالطرق الثلاث ومنها مايلي

١- الطريقة الاعتيادية التدريجية الارتفاع:

وهي الاكثر شيوعا وفيها يتدرج المسابقة الوثاب في الارتفاع فتكون الحجلة منخفضة ويعلو في الخطوة وتكون الوثبة اعلى من سابقتها. وهذه الطريقة تتلاءم مع اللذين يتمتعون بقوة القفز (قوة الارتداد في الرجلين)

2- الطريقة المرتفعة:

يكون مستوى الاجزاء الثلاثة لوثبة بمستوى واحد مقارنة بالطريقة السابقة أن مستوى الحجلة يكون عاليا جدا مسافتها أطول من الجزئين الثاني والثالث (الحجلة والوثبة). وان يتمتع بقوة كبيرة في كلتا الرجلين وله قوة ارتدادية عالية.

3- الطريقة الواطئة:

تتميز بان تكون كل من الحجلة والخطوة واطئة ومن متطلبات هذا النوع من الوثب هو سرعة الاقتراب

خامسا: مرحلة الهبوط

عند ملامسة الكعبين أرض الحفرة تنتهي الركبتين حتى يتحرك مركز ثقل الجسم للأمام بسرعة ويصل فوق القدمين مباشرة، عند ذلك تندفع الذراعين للأمام ويمتد الجذع والرجلين للأعلى في آن واحد للوقوف تمهيداً للخروج من حفرة الوثب هنا يجب على الوثابة أن تهبط في الرمل، يكون على القدمين وهما في مستوى واحد وأن الجسم يسقط في الرمل على امتداد الرجلين



المصادر

- عامر فاخر؛ (واخرون)؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات: دار الكتب بغداد، ص 99، سنة 2009.
- المكتبة الشاملة

