**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي **

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

فعالية الوثبة الثلاثية



**م.د لقاء عبد الزهرة** **liqaa.abdulzahra@copew.uobaghdad.edu.iq**

**م.دهند سالم تايه** **hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq**

المقدمة:

تعد الوثبة الثلاثية من المهارات التي تعتمد على جسم متكامل الجوانب وذو امكانيات وقياسات عالية من(قوة القفز والرشاقة والمطاولة) القفز على الرجلين وبصورة متساوية في القوى لكي تدعم التوازن . وتعد الرشاقة احد الشروط المهمة التي تساعد في عملية الانجاز ،يجب ان نشير الى ان احتياطي السرعة في الوثبة الثلاثية لا يلعب دوراً كبيراً ؛لان الوثب يجب ان يصل الى اقصى سرعة ممكنة عند وصوله الى لوحة الارتقاء.

تتكون الوثبة الثلاثية من المراحل التالية:-

1. مرحلة الاقتراب
2. مرحلة الحجل
3. مرحلة الخطوة
4. مرحلة الوثبة

وتتكون كل من (الحجل والخطوة والوثبة) ما يلي:-

1. الارتقاء
2. الطيران
3. الهبوط

اولاً: مــــرحــــلــة الاقـــــتـــراب

الهدف من هذه المرحلة وصول اللاعب الى سرعة افقية كبيرة فضلاً عن الاعداد السليم لعملية الارتقاء لاداء الحجلة الاولى ،وتتوقف عملة الاقتراب عند وصول اللاعب الى السرعة المناسبة، وقد وجد ان ضبط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب للوحة الارتقاء تتوقف على:-

1. دقة قياس مسافة الاقتراب
2. ثبات طول الخطوات وخاصة خطواتها الاولى
3. ثبات سرعة تردد الخطوات وخاصة الخطوات الاخيرة.

وهناك تفاوت في مسافة الاقتراب (الركضة التقربية) لمستوى الاداء ، فهي تتراوح بين (١٠) خطوات للمبتدئين واكثر من (٢٠) خطوة للمتقدمين .

وتقدر مسافة الركضة التقربية للمبتدئين (٣٠\_٣٦ م) والمتقدمين(٤٠\_٤٣م) ، أما طريقة الركض هنا تزداد السرعة بأستمرار خلال مرحلة الاقتراب ويكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لاسفل وللخلف . ان الهدف من ذالك الوصول لاقصى سرعة وتهيئة الجسم للارتقاء .

ثانياً: مـــرحـــلــة الــــحـجـل

يتكون الحجل من (الاقتراب \_الطيران \_ الهبوط)

تبدأ حركة الارتقاء بوضع القدم كاملة على اللوحة مع ثني ركبة قدم الارتقاء قليلاً وعندما يصبح مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء تماماً تكون القدم الحرة قد اجتازت مستوى قدم الارتقاء في حركتها للامام والى الاعلى وهي مثنية من مفصل الركبة، وبحركة من اللاعب بدفع الحوض للامام كما تمتد قدم الارتقاء بالكامل ويكون الجذع معتدلاً تماماً اما حركة الذاعين تكون بالتبادل للأمام والخلف كي تساعد الى حد كبير في عملية الارتقاء والاتزان، وبعد ذالك تنطلق للامام والى الاعلى مؤدياً الحجل.

ونلاحظ في الـثـلـث الاول من مرحلة الطيران تصبح القدم الحرة مثنية وقدم الارتقاء ممتده للخلف ، اما في الـثـلـث الاوسط هنا يقوم الاعب بحركة تبديل وضع القدمين (المشي في الهواء ) وتتحرك الذاعين للامام والخلف بالتبادل استعداداً لعملية الهبوط على نفس قدم الارتقاء وبقوة للاسفل فكلما كان هبوط قدم الارتقاء على الارض اقرب ومركز الجسم متزن كلما قل زمن بقاء القدم ع الارض ، مما يساعد على عدم فقدان الكثير من سرعة اللاعب الافقية ، اما الـثـلـث الاخــيـر من مرحلة الطيران فيكون الهبوط ،عندما يصل ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء يتخذ اللاعب وضع التحضر للانطلاق لتأدية الخطوة عندما تكون الفخذين متقاربتين من بعضهما ومثنيتين من مفصلي الركبه، والذاعين ممتدتين الى حد ما بجانب الجسم.

مرحلة الحجل تمر بخصائص فنية منها :-

1. تبدأ مرجحة فخذ القدم الحرة الى الوضع الافقي ويكون اتجاه الارتفاع للامام وليس للاعلى وبعدها للخلف
2. بعدها سحب قدم الارتقاء للامام وللاعلى ثم تمتد للامام تمهيداً للمس بالارض وهنا يبقى الجذع على استقامته ؛ الهدف من هذه المرحلة اداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الافقية.

وفي مرحلة الحجلة يؤدي اللاعب بحركة سريعة وافقية وتغطي حوالي (٣٥%) من المسافة الكلية.

ثالثاً: مــــرحــــلــة الـخــطـوة

أيضاً تتكون الخطوة من (الأرتقاء - الطيران - الهبوط) وتعد الخطوة من اصعب المراحل في الوثبة الثلاثية ، ولكن نجد أن صعوبتها في ان الواثبة تقوم باداء 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 للامام والى الاعلى موديا الخطوة كما هو متبع في الوثب الطويل الا ان الجذع يكون مائلا قليلا ويبقى فخذ الرجل الحرة موازيا للارض ورجل الارتقاء منفردة الى حد ما للخلف ولكن قبل هبوط الرجل الحرة للاسفل ترفع المتسابقة ركبتها إلى الأعلى قليلا وتتحرك الذراعين اما معا للخلف او احداهما للامام والاخرى للخلف ويتم الهبوط الرجل الحرة بقوة الى الأسفل.

وعندما نتابع الخصائص الفنية لمرحلة الخطوة، يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لاسفل وللخلف اما الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا وتستخدم المرحجة بالذراعين لو امكن، أما فخذ رجل الحرة تكون من اعلى الوضع الأفقي وتمتد الرجل الحرة للامام لاسفل . ان الهدف من ذلك اداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما هما في الحجلة. وخلال مرحلة الخطوة تغطي المتسابقة حوالي (%۳۰) من المسافة الكلية والخطوة هي أكثر اجزاء الوثب الثلاثي حسما ويجب ان تكون مدة استمرار هما مساوية للحجلة.

رابعاً: مـرحـلـة الــوثـبـة

في مرحلة الوثب ترتقي اللاعبة بالرجل العكسية وتغطى حوالي (٣٥) ( من المسافة الكلية هنا تبدا بوضع القدم بسرعة ونشاط للأسفل وللخلف ، اما رجل الارتكاز (الارتقاء) تكون مفرودة تقريبا اثناء الارتقاء ، ثم ترفع اللاعبة ركبة الرجل الحرة مع حركة الذراع المعاكسة مثنية من المفصل وبعد ذلك ترفع الذراعان للاعلى مع ثني رجل الارتقاء ، وتستخدم حركة الذراعين اذ امكن 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 الرجلين مع مد الركبتين من المفصل مصحوبة بخفض جذعه وذراعيه للاسفل تمهيدا لعملية الهبوط؛ والهدف من ذلك الارتقاء بقوة بزاوية ارتقاءز

وتتخلص انواع الوثب بالطرق الثلاث ومنها مايلي:-

1. الطريقة الاعتيادية (التدريجية الارتفاع): وهي الأكثر شيوعا وفيها يتدرج المتسابقة الواثب 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 تتلخص هذه الطريقة بان يكون مستوى الاجزاء الثلاثة الوثبة بمستوى واحد مقارنة بالطريقة السابقة أن مستوى الحجلة يكون عاليا جدا ومسافتها أطول من الجزئين الثاني والثالث (الحجلة و الوثبة) .
3. الطريقة الواطئة: تتميز هذه الطريقة بان تكون كل من الحجلة والخطوة واطئة ومن متطلبات هذا النوع من الوثب هو سرعة الاقتراب.

خامساً: مــــرحــــلــة الـــهـــبـــوط

عند ملامسة الكعبين أرض الحفرة تنثني 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 الواثبة أن تهبط في الرمل، يكون على القدمين وهما في مستوى واحد وأن الجسم يسقط في الرمل على أمتداد الرجلين

 التمرينات والخطوات التعليمية والتكنيك للوثبة الثلاثية

* تمرينات الخطوة الأولى: الوثب الايقاعي

يكون الاقتراب من (٣-٥) خطوات ، اما الوثب متنوع ومتواصل وكذلك الحجل المتواصل بعد ذلك استخدام مزيج متنوع من الوثبات والحجلات. والهدف تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة باستخدام الرجلين في الارتقاء.

* تمرينات الخطوة الثانية: الوثب الثلاثي المتعدد

هنا استخدام الاقتراب من (٣-٥) خطوات مع استخدام ايقاع الوثب الثلاثي باستثناء الوثبة ، مع الحفاظ على ايقاع الحجلة والخطوة ، اما المسافة من (۲۰ - ۳۰م). الهدف استخدام ايقاع الوثب الثلاثي.

* تمرينات الخطوة الثالثة: الوثب الثلاثي مع اداء الخطوة على المنصة (صندوق أو قفاز)

استخدام الاقتراب من (٥-٧) خطوات من على الصندوق أو قفاز، ثم نترك مسافة ( ۲-۳ م) للحجلة وضع صندوق بارتفاع (١٥-٢٥سم) ، بعد ذلك الوثب في الحفرة. ويكون في الشكل اداء حجلة ثم اخذ خطوة للارتقاء فوق والهدف تحسين طريقة اداء الخطوة.

* تمرينات الخطوة الرابعة: الوتب الثلاثي بأستخدام مسافات متساوية

حدد علامات لرسم شبكة ذات زوايا على جانب طول الحفرة ثم استخدام اقتراب من (٥\_٧) خطوات من جانب الحفرة. بعد ذلك قم باداء الحجلة والخطوة من خلال الشبكة انقل الشبكة للخلف ، زد المسافة من محاولة إلى أخرى؛ والهدف تجنب المبالغة الزائدة في اداء الحجلة.

* تمرينات الخطوة الخامسة: الوثب الثلاثي من اقتراب متوسط

هنا على اللاعبة استخدام طريق الاقتراب للأقتراب ويكون استخدام الاقتراب من (۷-۹) خطوات مع الاحتفاظ بإيقاع الحجلة والخطوة. والهدف من ذلك استخدام الاقتراب بسرعة عالية وأسطح صعبة لطريق الاقتراب.

تبدأ اللاعبة الركض من لوحه الارتقاء في اتجاه الاقتراب، بعد ذلك الارتقاء من مسافه حوالي (۲۰ م - ٣٠م)، ثم وضع علامات داله على مكان الارتقاء. ابدأ الاقتراب من هذا المكان وتغير طول الخطوه في المحاوله الأولى والعمل على الأقتراب وتصحيح مكان البدايه عند الضروره ، لذا الهدف من ذلك تحديد طول الاقتراب وربط الحركة ككل.

قانون المسابقة:

1. يجب ان يتكون الوثب الثلاثي من حجل وخطوه ووثبه وبهذا الترتيب.
2. يجب أن تودي الحجله بحيث تهبط المتسابقه أولاً على نفس القدم التي أدت بها الارتقاء وفي الخطوة تهبط على القدم الأخرى والتي فيها بعد تؤدى بها الوثبة ولا تعد محاولة المتسابقة فاشلة اذا لمست قدمها (المتأرجحة) الارض اثناء الوثب.
3. يتراوح طريق الاقتراب قبل لوحة الارتقاء (٤٠ م) وبعرض (١٢٢-١٢٥)ويكون محددا بشكل واضح.
4. يجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء وبين نهاية منطقة الهبوط عن(۲۱م).
5. يوصى في المسابقات الدولية بان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن (۱۳م) للرجال و (۱۱م) للسيدات. وبالنسبة للبطولات الأخرى تحدد هذه المسافة بحيث تكون مناسبة لمستوى البطولة.

