



الوثب الثلاثي والقوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى



المرحلة الدراسية : للصف السادس الابتدائي



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



الوثب الثلاثي

يبدأ الوثب الثلاثي بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته ويتجه نحو ثلاث مناطق محددة بخطوط يقوم بالهبوط في كل واحدة من هذه المناطق، ولكن باستخدام قدم واحدة ومن ثم يقوم بالقفز داخل حفرة الوثب المعبأة بالرمل، تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل هي:

مرحلة الاقتراب:

الهدف منه هو الوصول إلى أقصى سرعة، ويمكن التحكم فيها خلال مراحل القفز الثلاثي، وستحدد قوة الرياضي وتقنيته مسافة الجري والسرعة المثلى.



الوثب الثلاثي

- في هذه المرحلة يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء عالياً بالكامل.
- يجب أن تكون ساق القيادة موازية للأرض عند الارتقاء للأعلى وأن تكون القدم مسترخية.
- ثم سحب قدم ساق الإقلاع إلى الأرداف.
- تدور ساق القيادة من أمام الجسم إلى خلفه.



الوثب الثلاثي

- تبدأ ساق الإقلاع في السحب للأمام.
- عندما يصل فخذ ساق الإقلاع إلى التوازي، يمتد الجزء السفلي من الساق إلى ما بعد الركبة، مع ثني ظهري القدم.
- بمجرد أن يتم تمديد الساق، يقوم الرياضي بعد ذلك بدفع ساقيه بقوة إلى أسفل، مما يجعل الرياضي يستعد لهبوط نشط.



الوثب الثلاثي

مرحلة الخطوة أو الطيران:

- يتم تمديد ساق الإقلاع بالكامل بحيث يكون فخذ الساق الأخرى موازي للأرض.
- تظل ساق الإقلاع ممتدة خلف الجسم مع رفع كعب القدم.
- تثبت فخذ الساق الدافعة بالتوازي مع الأرض، وأسفل الساق عمودياً.
- تمتد ساق القيادة مع الكاحل المرن، مما يخلق رافعة طويلة، ويستقر لأسفل للانتقال السريع إلى مرحلة القفز.



الوثب الثلاثي

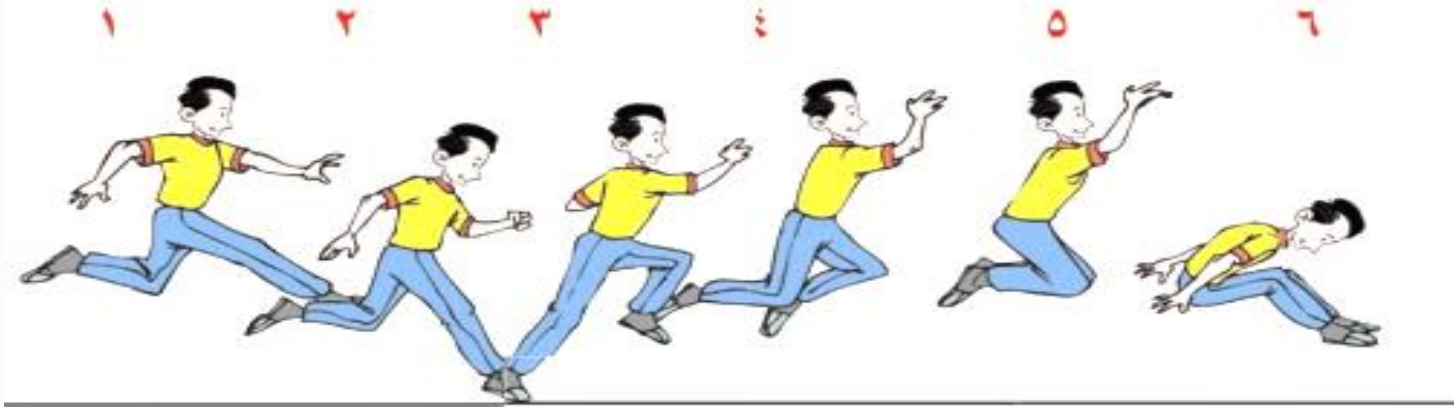
مرحلة القفز والهبوط:

- تمدد ساق الإقلاع وفي هذه المرحلة هي ساق القيادة في المراحل السابقة، بقوة عند ملامستها للأرض. بعد ذلك تحريك الفخذ الحر إلى مستوى الخصر.
- تتحرك الذراعين للأمام وللأعلى، ويجب أن يكون الجذع منتصباً والذقن لأعلى والعينان تنظران إلى ما وراء الحفرة.
- تتحرك الأرجل في وضع التعليق أو الطيران مع وضع الفخذين أسفل الجسم مباشرة، وثني الساقين عند الركبتين.
- تمدد الذراعين فوق الرأس لإبطاء الدوران مع وصول اليدين إلى أعلى نقطة.
- يبقى الوضع ثابتاً حتى يضرب الكعبان الرمال عندما تنهار الركبتان، ويرتفع الفخذان، وينزلق الرياضي عبر الرمال.
- يتخذ اللاعب الوضع الأفضل من أجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



قوانين الوثب الثلاثي

تحتسب المحاولة فاشلة إذا:-

- لمس المتنافس الأرض أثناء أداء (الحجلة ، الخطوة ، الوثبة) يقدم الرجل الحرة كما يجب أن تؤدي الوثبة الثلاثية بهذا الترتيب من الناحية القانونية .
 - إذا لمس المتسابق الأرض أمام خط الارتقاء أو لوحة الارتقاء .
 - إذا تمت عملية الارتقاء من على جانبي لوحة الارتقاء سواء أمام أو خلف .
 - إذا لمس المتسابق الأرض خارج منطقة الهبوط أثناء هبوطه .
 - إذا مشى المتسابق للخلف في منطقة الهبوط وفي اتجاه لوحة الارتقاء .
 - إذا أدى المتسابق أي شكل من أشكال الدورانات في الهواء .
 - إذا تجاوز المتسابق الزمن المحدد لأداء المحاولة وهو دقيقة ونصف .
- ٣ . تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركة أي جزء من الجسم في منطقة الهبوط .
- ٤ . تحسب للمتنافس أحسن وثبة بين جميع الوثبات .



مراجعة الدرس



**مرحلة الهبوط: الهدف منها
الوصول إلى أقصى سرعة؟**

الإجابة



مراجعة الدرس

?

في مرحلة الخطوة تظل ساق الإقلاع
ممتدة خلف الجسم مع رفع كعب
القدم؟



الإجابة

Follow me!

مراجعة الدرس



في مرحلة الهبوط يتخذ اللاعب
الوضع الأفضل من أجل الحصول على
أطول مسافة أفقية ممكنة ؟

الإجابة



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة

You Tube

