

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

مسابقات الوثب

الوثب الثلاثى (بنين) (بنات)



- المراحل الفنية

خطوات الوثب الثلاثي

مرحلة الحجلة

مرحلة الخطوة

مرحلة الوثبة

مرحلة الهبوط

- البدء

مرحلة الحجلة

- و هي المرحلة الأولى في الوثبة الثلاثية حيث يقوم اللاعب بعد النهوض من اللوحة بمرجحة القدم القائدة بسرعة و بزاوية ٩٠ درجة ، و زاوية ركبة أيضا ٨٠-٩٠ درجة

- يراعى عند أداء الحجلة قطع المسافة المطلوبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية قدر الإمكان.

- يؤخذ بعين الاعتبار ضرورة الحفاظ على اتزان الجسم في هذه المرحلة.

- يجب أولاً تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة.

مرحلة الخطوة

– المرحلة الثانية من الوثبة الثلاثية ويتم فيها سحب القدم المعاكسة للأمام للنهوض، يقوم اللاعب بالاستعداد لمرحلة القدم الثانية إلى أعلى، يجب المباشرة بين القدمين أثناء الهبوط وأن تكون الذراعان موجهان للخلف وأن تمس القدمان الأرض بشكل مستوي استعدادًا للوثبة.

– اتخاذ اللاعب وضع المشي المميز أثناء الطيران يساعد على الهبوط بحركة أكثر ايجابية.

مرحلة الوثبة

وهي المرحلة الثالثة من الوثبة الثلاثية، يتم في هذه المرحلة التبديل بين الأذرع عند استخدام طريقة الذراع المنفصلة أو سحب الذراع في طريقة الأذرع المزدوجة، يقوم اللاعب بتنفيذ وثبة تشبه الوثب الطويل، وعلى اللاعب في هذه المرحلة محاولة الارتفاع بقدر المستطاع باستعمال المرجحة لكلا الذراعين

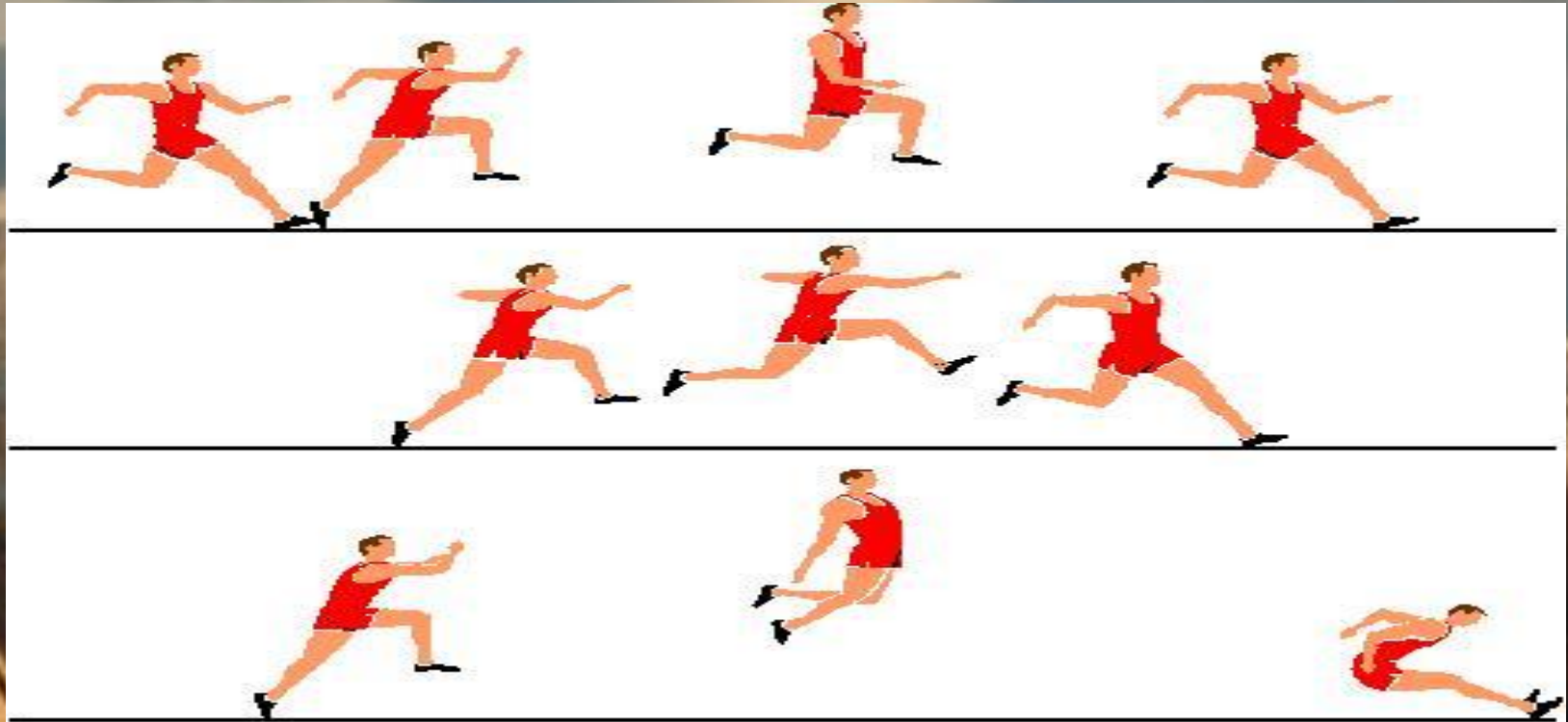
مرحلة الهبوط

مرحلة الهبوط هي المرحلة الرابعة والأخيرة للوثبة الثلاثية، ولا تختلف مرحلة الهبوط في الوثبة الثلاثية عن الهبوط في الوثب الطويل حيث يتخذ اللاعب الوضع الأفضل من أجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة.

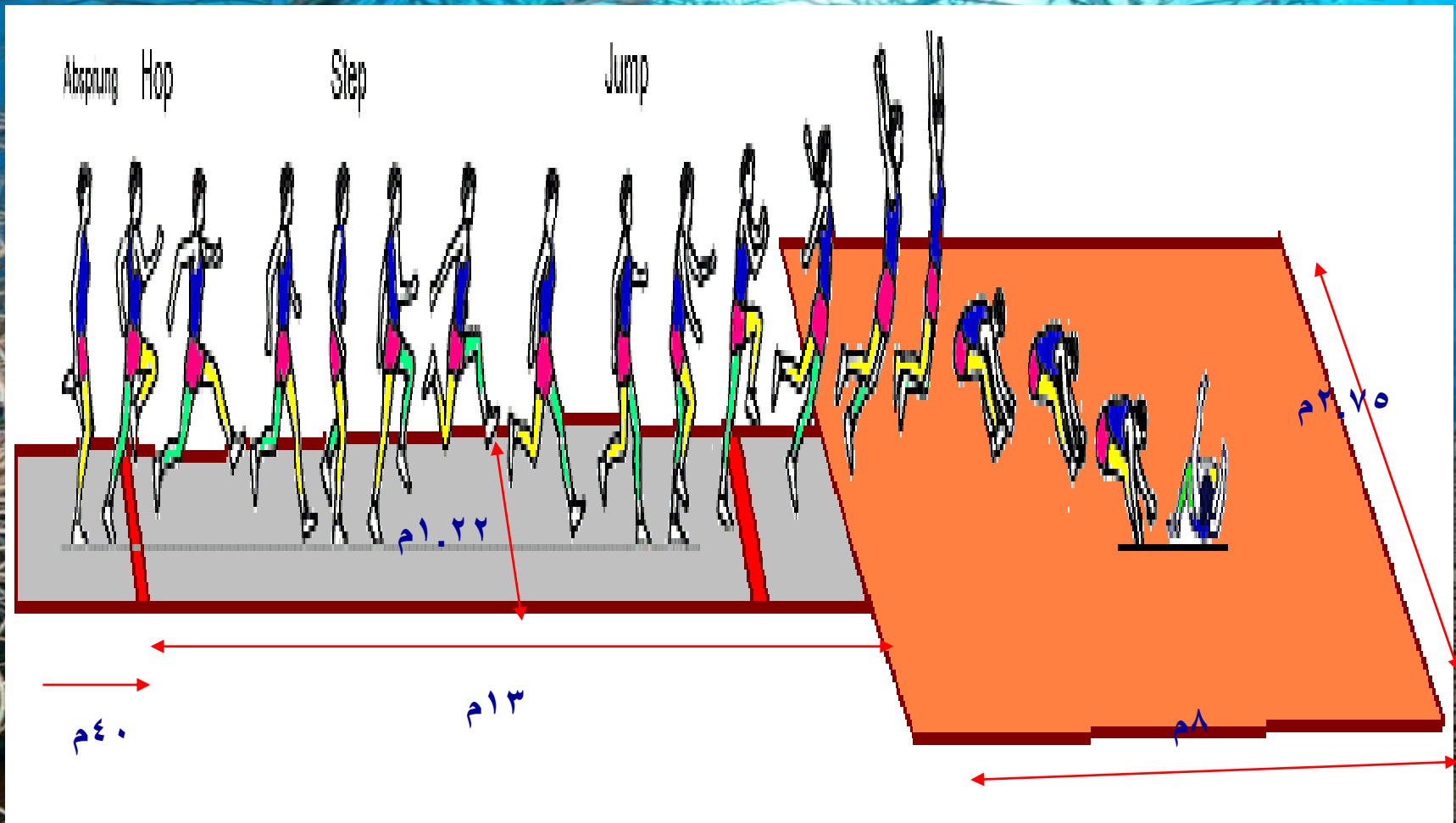
خطوات تعليم الوثب الثلاثي:

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي ٢.٩ – ٣.٢ م بالنسبة للحجلة، ٢.٥ – ٣ م. للخطوة ٣.١ – ٣.٥ للوثبة.

- الوثبة الثلاثية من المشي.
- الوثبة الثلاثية من اقتراب ٣ خطوات مع تحديد مكان النهوض .
- الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة.
- الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة.
- الوثبة الثلاثية من اقتراب ٩ خطوات والنهوض من مكان متسع ثم على لوحة النهوض.
- الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب.



جانب من القانون





لوحة الارتقاء

عرض ٢٠ سم

طالها ٢٢.١ م

لوحة
الصلصال

عرض ١٠ سم



عدد المحاولات ثلاث اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ثمانية
اما اذا كان اقل فيعطى ست محاولات وتحسب له افضل محاولة
يتم قياس الوثبة من اقرب أثر يتركه أي جزء من اجزاء
جسم المتسابق في منطقة الهبوط الي لوح الارتقاء

بعض الحالات التي تكون فيها المحاولة فاشلة

- الوقت ٥, ١ ق إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة.
- إذا خرج عن الخط
- إذا لمس الصلصال
- إذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه
- إذا خرج من الجنب
- إذا تعدى الصلصال