



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية  
السنة الثالثة ليسانس  
محاضرات العاب القوى تخصص  
د.خليفة عماد المنين

## المحاضرة السادسة:

### ملاحظات حول التكنيك:

من اجل حصول العداء على سرعة ركض عالية مع فقدان قليل في سرعة الوثب الافقية اثناء اقسام الوثبة الثلاثي يجب الاعتماد على النقاط التالي:  
- الارتقاء القوي والفعال من رجل الارتقاء من خلال رفع الفخذ عاليا بمستوى افقي مع انثناء الركبة ومرجحة امامية سريعة للساق  
- وضع القدم بمسافة 1-2 قدم امام نقطة المحور العمودي لمركز ثل الجسم مع الارض وعلى كامل القدم.

- حركة السحب والرفس لقدم الارتقاء تكون سريعة فوق اللوح او الارض نحو الخلف وباتجاه الاسفل.  
- حركة مد ومرجحة فعالة:

- مد الارتقاء من مفاصل الورك والركبة ورسغ القدم  
- استخدام جيد للمرجحة حتى المستوى الافقي مع الأرض وباتجاه الوثب.  
- التوافق بين مرجحة الذراعين مع حركة المد والدفع لرجل الارتقاء  
- دفع الورك عند القيام بحركة الارتقاء للامام بقوة  
- المحافظة على توازن الجسم اثناء جميع أقسام الوثبة:

- المحافظة على اعتدال الجذع  
- مساعدة الذراعين لتحقيق توازن الجسم.

### تعليم الوثب الثلاثي:

#### النواحي الأساسية لطرق التعليم المتبعة:

- عند تحضير العدائين لوثب الثلاثي يجب الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية لتحقيق التوافق من خلال مجموعة التدريبات والتمارين التحضيرية الخاصة والتي تتضمن تمارين الوثب والقفز:

- تمارين الركض بالقفز على القدمين بتناوب (يسار - يمين ..... الخ)

- حبل على رجل واحدة (يمين - يمين .... الخ)

- التبادل في الوثب على القدمين (يمين - يمين، يسار - يسار)

القفز بتوقيت الوثب الثلاثي (يسار - يسار - يمين والعكس)

ملاحظة: التمارين التحضيرية الخاصة بالوثب الثلاثي لا تقتصر فقط على عملية التكنيك، تعتمد كذلك على القوة العضلية للمعضلات والمفاصل.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية  
السنة الثالثة ليسانس  
محاضرات العاب القوى تخصص  
د.خلفة عماد المن



- مراعاة تعليم التسلسل الحركي في المستخدم في السباق بالاعتماد على طريقة التعليم الكلية.
- التدرج في التصعيد السرعة وهذا من خلال زيادة صعوبة اداء الحركات التوافقية كالركض والنهوض والهبوط.
- يمكن الاعتماد على تنمية التكنيك للوثب الثلاثي لتثبيت التسلسل الحركي مع القدرة العضلية اللازمة للقيام بذلك سواء بالتحضير البدني المنفصل او المشترك وخاصة المدمج.
- إن التمرينات المركبة والملاحظات الهادفة في طرق التعليم وتدريب الوثب الثلاثي تتطلب الواجبات التالية:
- **تعليم عملية الارتقاء الفعالة:**
- **الهدف:** تعليم حركة رد الفعل الهبوط والنهوض في نفس الوقت، وكذا التوافق الصحيح لجميع اجزاء حركة الاقتراب والاستعداد للوثب.
- **الزيادة:** تتم بزيادة ركض الاقتراب وباستخدام أدوات توضيحية وفي مواقف صعبة متدرجة.
- **ملاحظات هامة:**
- توضع قدم الارتقاء بشكل مسطح وبالكامل مع زيادة فعاليتها.
- امتداد كامل في حركة الارتقاء حتى اصابع قدم الارتقاء.
- رفع الرجل الممرجة امام الجسم حتى المستوى الأفقي مع الأرض.
- المحافظة على وضع معتدل للجذع.
- علاقة متساوية لمسافات الوثب.
- **تعليم وتثبيت التوقيت الأساسي للحركة:**
- **الهدف:** تحقيق تتابع الوثبات وفقا للقانون المعمول به وتطوير التوافق الحركي في الوثب الثلاثي.
- **الزيادة:** زيادة المسافات تدريجيا مع استخدام صناديق وحواجز في التدريبات مع اختلاف في ارتفاعها.
- **ملاحظات هامة:**
- الجري بهدوء مع مراعاة الانسيابية في الحركة الى الحجلة
- توقيت وثب صحيح مع الحفاظ على توالي الوثبات بصورة قانونية
- علاقة تناسبية بين الوثبات مع مراعاة الوثبة الثانية - الخطوة.
- تحديد نقاط تركيز حول الاداء التكنيكي.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية  
السنة الثالثة ليسانس  
محاضرات ألعاب القوى تخصص  
دخلة عماد المن



- **تكميل وثبيت التكنيك بتطويل الجري تدريجيا:**
- **الهدف:** تحويل سرعة الجري التقريبية الى مسافة وثب مثالية واستخدام جيد للقوة العضلية عند القفز
- **الزيادة:** زيادة مسافة الاقتراب وتحديد صناديق
- **ملاحظات هامة:**
- تحقيق التنظيم الديناميكي للركض التقريبي مع مسافة الجري.
- العمل على مسك وسحب رجل الارتقاء في جميع الوثبات مع مد ودفع كامل عند النهوض.
- الاستخدام الصحيح للأطراف الممرجة من الجسم
- مراعاة التوازن في جميع الوثبات
- تحديد علاقة المسافات بين الوثبات الثلاث.
- مراعاة عدم فقدان مسافة كبيرة عند الهبوط الأخير.
- **الأسس الميكانيكية للوثب الثلاثي:**
- حيث تعتمد الوثبة الثلاثية على عنصر السرعة والقوة الى جانب ضرورة إتقان المهارات الحركية التي تتكون من الاقتراب ثم الحجلة والخطوة والوثبة وتعتمد على الأسس الميكانيكية التالية:
- زاوية الارتقاء لكل من الحجلة والخطوة والوثبة
- زاوية الطيران
- سرعة الطيران
- مركز ثقل الجسم



### بعض أخطاء الوثب الثلاثي وكيفية تصحيحها:

- خطأ: وضع قدم الارتكاز غير نشط.
- تصحيح: يجب وضع القدم على الأرض بصورة صحيحة وخاصة من مفصل الكاحل
- خطأ: انخفاض في مستوى السرعة عند الاقتراب
- تصحيح: يجب التركيز على تزايد السرعة باستمرار عند الركض التقريبي
- خطأ: عدم اتخاذ الرجل الحرة الممرجة للوضع الافقي.
- تصحيح: يتم ممرجة الرجل الحرة للامام وليس للاعلى وتأخذ الوضع الفقي مع الارض
- خطأ: ضعف فنشاط وضع القدم عند القيام بالخطوة
- تصحيح: وضع القدم يكون سريع ونشط مع توجيهه الى الاسفل نحو الخلف
- خطأ: عدم الاعتماد على الذراعين عند القيام بالوثبة.
- تصحيح: يجب الاهتمام بممرجة الذراعين والرجلين تكون ممتدتين بالكامل عند الهبوط
- خطأ: وضع القدم على الارض أو اللوح ببطء
- تصحيح: الاعتماد على تمرينات القفز باستخدام الكرات الطبية والحواجز.
- خطأ: استخدام خطوة تشبه الخطوة الاعتيادية.
- تصحيح: الاعتماد على مجموعة من القفزات بين علامات ضابطة من 05-10م
- خطأ: تقصير طول الخطوة
- تصحيح: استخدام علامات ضابطة بالركض التقريبي
- خطأ: انخفاض في انسيابية الوثبات الثلاثاء
- تصحيح: الاعتماد على الربط بين الإيقاع والتسلسل الحركي للوثبات الثلاث.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية  
السنة الثالثة ليسانس  
محاضرات العاب القوى تخصص  
د.خلفة عماد الدين

