

المحاضرة رقم : 16 نماذج لبطاريات اختبار لتقييم الأنشطة الرياضية في ألعاب القوى

النموذج الثالث : مسابقة الوثب الثلاثي



- الوثب الثلاثي :

يمثل عنصرا القوة والسرعة دورا ايجابيا وهاما في مستوى الوثب الطويل وذلك لوثبة واحدة ، كذلك يمثل هذان العنصران البدنيان الأهمية الكبيرة في الوثب الثلاثي ولثلاث وثبات متتالية و مرتبطة بإيقاعات مختلفة حتى يتحقق الترابط الجيد للثلاث وثبات : الحجلة ، الخطوة و الوثبة .

ان الايقاع المختلف بين الوثبات الثلاث هو الصفة المميزة لها ، حيث تنجز الحجلة و الخطوة بقدم واحدة ، اما الوثبة فتتنجز بالقدم الأخرى ، حيث نصت القوانين واللوائح المنظمة لتلك المسابقة على ذلك ، فالوثابون يساريو الارتقاء يستخدمون القدم اليسرى في كل من الحجلة و الخطوة ، ويستخدمون القدم اليمنى في الوثبة ، أما يمينيو الارتقاء فتأديتهم تتم بعكس ذلك ، و من هنا جاءت أهمية تنمية " قوة الارتقاء " لكلا القدمين، وللتقدم بمستوى الوثب الثلاثي يجب مراعاة ما يلي :

* الوصول بسرعة الاقتراب إلى أعلى مستوى ممكن .

* تحسين مستوى " قدرة الارتقاء " لكلا القدمين.

* الربط و التوافق بين كل من السرعة المكتسبة في الاقتراب و الارتقاء

* الربط و التوافق بين الوثبات الثلاث .

* المحافظة على توازن الجسم عند أداء الوثبات الثلاث و حتى الهبوط .

العمل على اخذ الجسم الوضع الأمثل في الهبوط .⁸⁵

الخطوات الفنية الأساسية للوثب الثلاثي :

تشمل الخطوات الفنية للوثب الثلاثي العناصر التالية :

1- الركضة التقريبية .



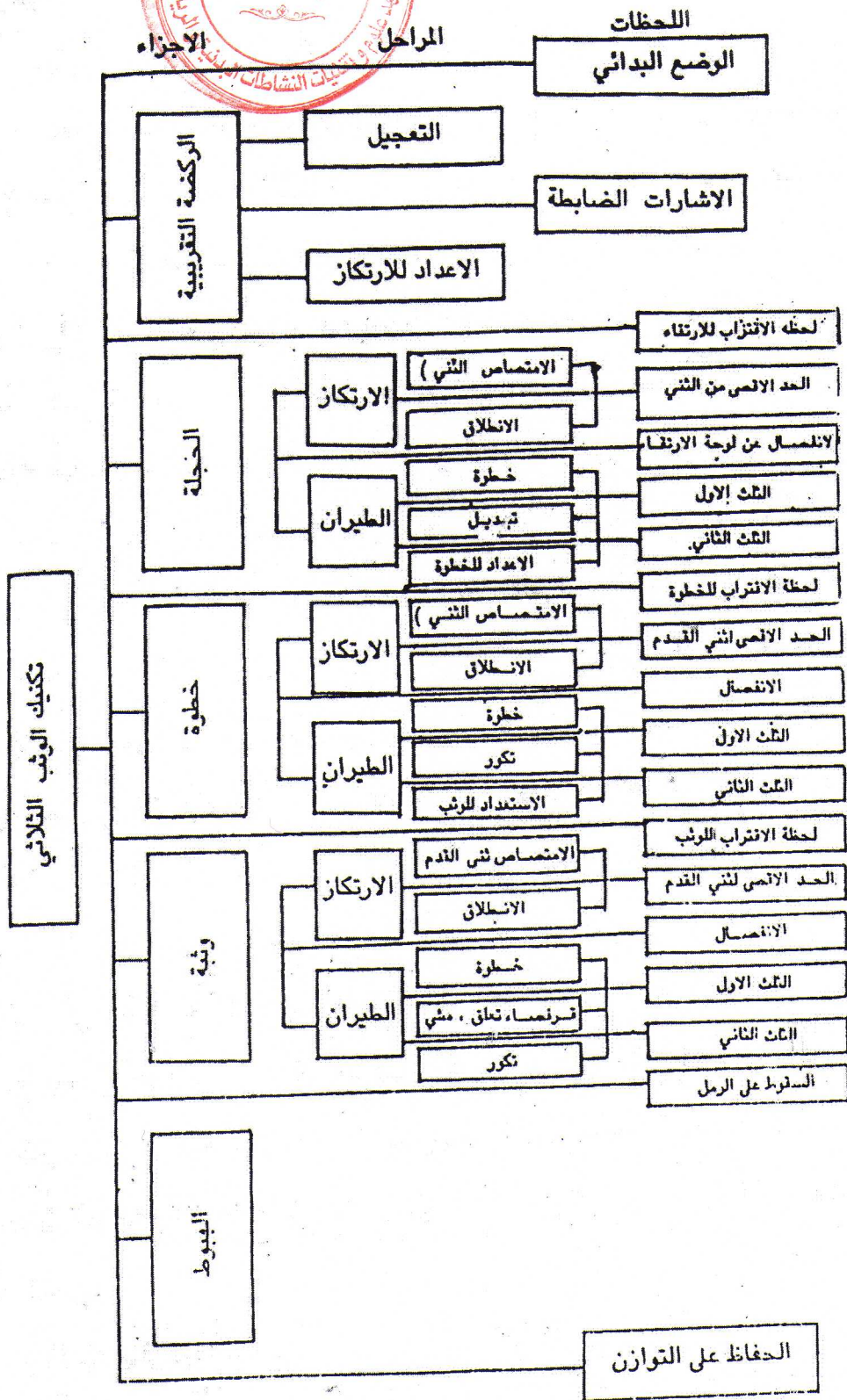
2- مرحلة الخطوات الثلاث والتي بدورها تنقسم الى :

1-2- الحجلة .

2-2- الخطوة .

3-2- الوثبة .

و الشكل (12) يوضح مراحل تكنيك الوثب الثلاثي





1- الركضة التقريبية : تبدأ هذه المرحلة من وضع البدء العالي ومن أول خطوة من خطوات الاقتراب وتنتهي ببداية وضع قدم الارتقاء على اللوحة و الغرض من هذه المرحلة هو :

* اكتساب أعلى سرعة اقتراب ممكنة.

* إعداد جيد لأول حجلة .

حيث في هذه المرحلة يجب العمل على الاقتراب بإيقاع موزون على الأمشاط و تغيير إيقاع الخطوات 3-6 الأخيرة (تقصير الخطوات نسبيا) بالإضافة إلى العمل على عدم فقدان السرعة و المحافظة عليها بزيادة التردد.

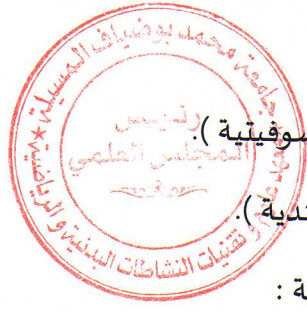
و بذلك يبدأ اللاعب مسافة الاقتراب من علامة البداية ، وكما هو معلوم بالنسبة للبداية في الوثب الطويل ، حيث يبدأ بخطوات موزونة و تتزايد سرعة الوثاب بعد ذلك بما يتناسب مع متطلبات المرحلة للحصول على أقصى سرعة و التي تتحدد من قبل مستوى اللاعب ، فهناك من الوثابين من يبدأون الاقتراب بخطوات تمهيدية (خطوة او خطوتان) ثم يبدأون بتزايد في السرعة تدريجيا بعد ذلك و البعض الآخر يبدأون الاقتراب من وضع الوقوف بتزايد كبير في السرعة دون الخطوات التمهيدية ، و هذا النوع من الوثابين يمثل الغالبية من أبطال العالم⁸⁶.

ولكي يحصل الوثاب على كامل اتزانه في تلك المرحلة عليه ان يعدو على مقدمة القدمين مع اخذ الجذع الوضع الراسي كلما زادت السرعة .

في المرحلة الثانية من الاقتراب وفي حدود 6-10 أمتار الأخيرة يحدث تغيير بسيط في إيقاع الوثاب عن طريق نقص بسيط في إيقاع الوثاب عن طريق نقص بسيط في طول الخطوة وزيادة في سرعتها ، مع عدم هبوط سرعة الوثاب ، بل هي وسيلة للاحتفاظ بالسرعة الاستعداد لأول ارتقاء (الحجلة) .

2- مرحلة الثلاث وثبات :

يختلف الوثب الثلاثي عن الوثب الطويل في تلك المرحلة اختلافا كبيرا حيث يؤدي بالحجلة ثم الخطوة ، ثم الوثبة ، و بذلك توجد علاقة نسبية بين طول تلك الوثبات الثلاث ، حيث لا يتم انجازها بالتساوي لما تحتاجه كل وثبة من متطلبات ، و على ذلك نعرض طريقتين مستخدمتين من مدرستين مختلفتين .



الأولى : تعتمد على قدرة الوثب بنسبة اكبر (المدرسة السوفيتية) .

الثانية : تعتمد على السرعة بنسبة اكبر (المدرسة البولندية) .

وبذلك يظهر الخلاف بين المدرستين في العناصر التالية :

* زاوية الطيران في كل وثبة .

* وضع الجسم أثناء الطيران .

* سرعة كل وثبة .

* عمل الذراعين .

و الجدول الموالي يبين الفرق بين الطريقتين السابقتين كما يلي ⁸⁷ :

جدول (06) يوضح :

الفرق بين الطريقة السوفيتية والبولندية في الوثب الثلاثي عن (بورزفيلد وشرويتز)

ملاحظات	حركات الذراعين	نسبة الوثبات الثلاث			شكل مركز الثقل أثناء الطيران	طريقة الوثب
		الوثبة	الخطوة	الحجلة		
تعتمد على قوة الوثب	المرجحة بالذراعين في كل من الخطوة والوثبة	٪٣٣	٪٢٩ فقدان السرعة بعد الوثبة	٪٣٨ طويلة وعالية - فقدان السرعة	عالي	الطريقة السوفيتية (قوة الوثب)
تعتمد على السرعة	تبديل مرجحة الذراعين في الوثبات الثلاث	٪٣٥	٪٣٠	٪٣٥ قصيرة ومنخفضة فقدان بسيط في السرعة بعد الحجلة	منخفض	الطريقة البولندية السرعة



1 - الحجلة :

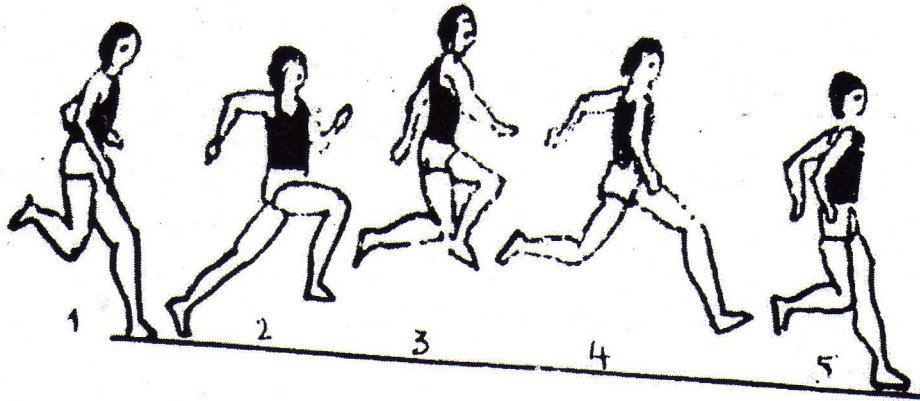
تبدأ تلك المرحلة بوضع القدم على لوحة الارتقاء وتنتهي بوضع نفس القدم لانجاز الخطوة ، وتهدف هذه المرحلة الى :- عمل قوس طيران طويل ما أمكن لمركز الثقل .

- الحفاظ على السرعة الأفقية ، وتوازن الجسم .

- الإعداد للارتقاء الثاني للخطوة .

وبذلك وجب على الوائب الدفع بكامل القدم مع امتداد الرجل بالإضافة الى مرجحة في الرجل الحرة حتى الوضع الأفقي ثم التبديل حيث يأخذ فخذ رجل الارتقاء بعد ذلك الوضع الأفقي أيضا .
- الاستعداد بهبوط القدم لأخذ ارتقاء جديد للخطوة في آخر خطوة من خطوات الاقتراب تمرجح الرجل الحرة حتى وصول الفخذ الى الوضع الأفقي ، بحيث تهبط بعد ذلك على لوحة الارتقاء بكامل القدم بقوة ونشاط حيث يتطلب انثناءا خفيفا في مفصل الركبة ، وذلك في بداية وضع القدم .

شكل (13) يوضح مرحلة الحجلة في الوثب الثلاثي



الحجلة في الوثب الثلاثي

ان الدفع القوي و السريع بقدم الارتقاء يعمل على انجاز الحركة في اقل زمن ممكن من ناحية و تقليل المفقود من السرعة المكتسبة من مرحلة الاقتراب من ناحية أخرى ، بذلك يجب التركيز على مد كل من مفاصل المقعدة و الركبة حتى يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي ، حيث تعمل زاوية حادة مع الساق بمساعدة حركة الذراعين التبادلية ، وبذلك تؤدي مرحلة ارتقاء الحجلة بسرعة حيث



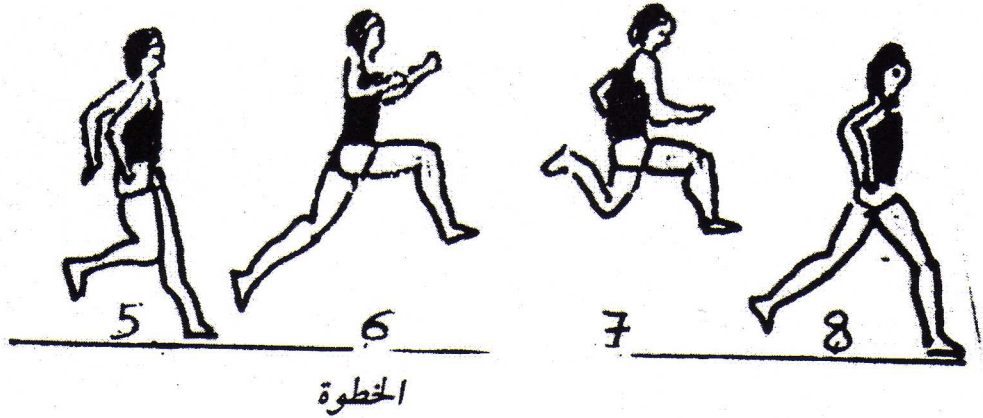
يعمل مركز ثقل الجسم قوس طيران منخفض نسبياً عما هو في الوثب الطويل ، وبعد ذلك يحدث
تبدل في حركات الرجلين في تلك المرحلة صورة 3 ، بحيث تمرج رجل الارتفاع أماماً عالياً حتى
وصول الفخذ إلى المستوى الأفقي ، وفي تلك اللحظة تمرج الرجل الحرة خلفاً ، وبذلك يبدأ
الإعداد للمرحلة الثانية " الخطوة " بهبوط رجل الارتفاع على الأرض ، ومما تقدم يجب أن يركز
الواثب على العناصر التالية بالنسبة للحجلة :

- * العمل على تقليل المفقود من السرعة الأفقية بقدر الإمكان .
- * انجاز نسب مسافة للحجلة مع ارتباطها بمرحلة الخطوة التالية .
- * الهبوط الجيد بقدم الارتفاع والإعداد لارتقاء الخطوة .
- * المحافظة على استمرارية انسياب الحركة بالمحافظة على توازن الجسم .

2- الخطوة :

تبدأ تلك المرحلة ببداية وضع قدم الارتفاع على الأرض وتنتهي بوضع القدم الثانية على الأرض
بعد مرحلة انجاز الخطوة وتهدف إلى تحقيق الهبوط الجيد بقدم الارتفاع وارتقاء قوي وسريع
بقدم الرجل الحرة ، بالإضافة إلى المحافظة على توازن الجسم .

شكل (14) يوضح مرحلة الخطوة في الوثب الثلاثي



ومنه وجب على الواثب في هذه المرحلة :

- * مد رجل الارتفاع على كامل امتدادها لحظة الارتفاع .
- * دفع المقعدة للأمام مع استقامة الجذع .



* مرجحة سريعة وقوية بالفخذ حتى تأخذ الوضع الأفقي .

* اخذ وضع الجسم كما في الوثب الطويل .

لا يختلف هدف تلك المرحلة عن هدف المرحلة السابقة (الحجلة) ، إلا يتطلب العمل على إطالة الخطوة بقدر المستطاع من الواجب نظرا للظروف الصعبة الواقعة على رجل الارتقاء ، حيث يقع حمل زائد عليها والذي يتمثل في الارتقاء والهبوط في المرحلة السابقة ثم الارتقاء مرة أخرى ، وذلك بعد مرحلة طيران كبيرة نسبيا ، ففي حدود مستوى وثب ثلاثي

هبوط قدم الارتقاء ، حيث يبدأ الارتقاء بها مباشرة وبسرعة حتى لا تطول فترة - وتبدأ الخطوة 1 بقائها على الأرض ، وبالمقارنة ، نجد أن فترة بقاء القدم في تلك اللحظة أكبر منها في مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل ، او في مرحلة الارتقاء السابقة عند بداية الحجلة ، وحتى يقل زمن انجاز تلك اللحظة ، يجب ان يساعد في ذلك العمل التوافقي بين مرجحة الذراعين والرجل الحرة كما يساعد هذا التوافق في حفظ توازن الجسم أثناء تأدية الخطوة ، فمرجحة الرجل الحرة يجب ان تؤدي بقوة وسرعة حتى وصول الفخذ إلى الوضع الأفقي ، وحتى يعمل الفخذ مع الساق زاوية حادة ، بعد ذلك تبدأ الرجل الممرجة " الحرة " في الهبوط بكامل القدم على الأرض لإنهاء الخطوة⁸⁸ .

3- الوثبــــــــــــة :

تبدأ تلك المرحلة بوضع قدم الرجل الحرة على الأرض للارتقاء بها وتنتهي بالهبوط في حفرة الوثب ، وتهدف هذه المرحلة الى إطالة قوس الطيران بزيادة زاوية الطيران (زاوية مناسبة) ، و إلى إمكانية زيادة سرعة المركبة الرأسية وتقليل ما يمكن فقدته من سرعة المركبة الأفقية ، بالإضافة إلى حفظ توازن الجسم والإعداد لهبوط جيد وقانوني .

ومما سبق ذكره وجب على الواجب القيام بما يلي :

* امكانية تطبيق احداث تكنيك متاح مثل الوثب الطويل .

* تكنيك المشي في الهواء تكنيك متقدم ولذلك نبدأ " بالوثب بخطوة "

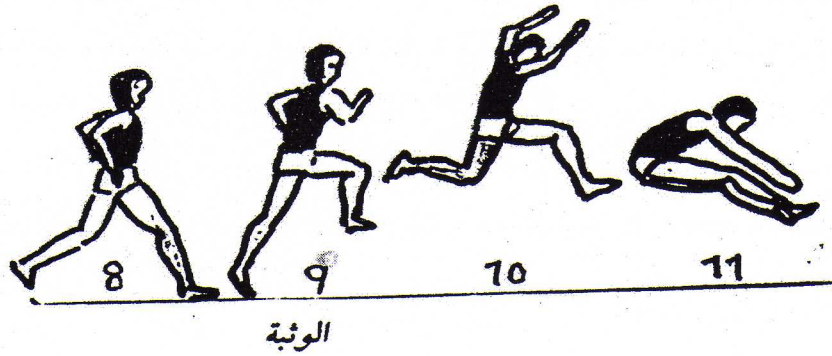
* امكانية رفع الرجلين قبل مرحلة الهبوط إلى مستوى أفقي ما أمكن .

* بمجرد ملامسة القدمين للحفرة ثنى الركبتين ، وتزاح المقعدة للأمام بمساعدة ميل الجذع أماما و مرجحة الذراعين للخلف .



بالرغم من كل المحاولات المبذولة في تقليل السرعة المفقودة من الجسم بسبب الجهد المبذول في كل من الحجلة و الخطوة الا انه من المؤكد زيادة تلك النسبة في مرحلة الوثبة ، حيث تقل سرعة الجسم وبشكل ملحوظ بعد مرحلتي طيران متتاليتين ، وبذلك نبدأ الوثبة بعد هبوط قدم الرجل الحرة المضللة مباشرة و المستخدمة كقدم للارتقاء دفع قوي و سرعة.. ما أمكن ذلك ، حيث يعتمد ذلك على إمكانية مد مفاصل كل من المقعدة و الركبة و القدم .

شكل (15) يوضح مرحلة الوثبة في الوثب الثلاثي



وفي تلك اللحظة يجب ان يكون الجذع مستقيما ، مع عمل مرجحة قوية و سريعة بفخذ الرجل الأخرى حتى يصل الى المستوى الأفقي ، و على ذلك يقع عبء كبير على الواثب لعمل زاوية طيران كبيرة نسبيا و التي تعتمد على ارتفاع نقطة طيران مركز الثقل عن الأرض ، حيث ان ارتفاع تلك النقطة دالة على انجاز قوس طيران عال ، و الذي يؤثر على طول مسافة الوثبة .

وتبدأ مرحلة الهبوط الأخيرة (صورة 10-11) بميل الجذع للأمام مع مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا ، و عندما تصل القدمان إلى حفرة الرمل يبدأ الواثب في ثني مفاصل الركبتين مع إزاحة الحوض للأمام ليمر مركز ثقل الجسم ، فوق نقطة الهبوط و يصبح الجسم في كامل اتزانه مثلما هو الحال في الوثب الطويل.



جدول البطارية المقترحة لتقويم الأداء المهاري في مسابقة الوثب الثلاثي

الرقم	المرحلة من المسابقة	المهارات المقترحة للتقييم في كل مرحلة	العلامة المقترحة	الموافقة (x)	الرفض (x)	ملاحظات و اقتراحات للتعديل
01	مرحلة الاقتراب (اكتساب اعلى سرعة اقتراب ممكنة عند لوحة الارتفاع.)	الاقتراب بإيقاع موزون و متزايد.	0.75			
		تغيير إيقاع الخطوات الأخيرة (تقصير الخطوات نسبيا).	0.75			
02	مرحلة الحجلة .	الارتكاز الجيد.	0.5			
		الطيران و التوازن.	0.75			
		الهبوط والإعداد للارتفاع القادم.	0.5			
03	مرحلة الخطوة .	هبوط جيد من الحجلة بقدم الارتفاع.	0.5			
		المحافظة على التوازن.	0.75			
		دفع المقعدة للأمام .	0.5			
04	مرحلة الوثبة .	إطالة قوس الطيران.	0.75			
		حفظ التوازن والإعداد لهبوط جيد وقانوني.	0.75			
		خروج صحيح وقانوني من الحوض	0.5			



المراجع المعتمدة للمقياس

- عدنان درويش و أمين أنور الخولي و محمد عبد الفتاح عدنان: التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم و الطالب ، دار الفكر¹ ، القاهرة ، 1994 ، ط3 ، لبنان ، 1994 .
- أحمد حسين اللقاني : المناهج بين النظرية و التطبيق ، عالم الكتب ، ط4 ، القاهرة ، 1995 ، ص 308 .
- خير الدين علي عويس و عصام الهلالي : علم الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1997 .
- مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، وزارة التربية الوطنية ، الجزائر ، 1996 .
- مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد ، الجزائر ، 2003 .
- يوسف مراد : مبادئ علم النفس العام ، دار المعارف ، مصر ، 1996 .
- أحمد حامد الخطيب ، حسين مد الله الطراونة : القياس و التشخيص في التربية الخاصة ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، ط1 ، الأردن ، 2002 .
- أحمد عبد الرحمن: لغة الحياة و التشريع ، العدد الأول ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية ، 1994 .
- أحمد مختار عضاضة : التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر ، ط3 ، 1994 .
- حسن احمد الشافعي : المسؤولية في المنافسات الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- زكريا محمد الظاهر و آخرون : مبادئ القياس و التقويم في التربية ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2002 .
- صالح عبد العزيز: التربية و طرق التدريس ج 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1968 .
- صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد المجيد : التربية و طرق التدريس ج 1 ، دار المعارف ، مصر ، 1968 .
- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، منشأة المعارف ، 1993 .
- عفاف عبد الكريم ، التدريس للتعلم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1994 .
- كرايتون : المؤتمر الرياضي لكلية التربية الرياضية ، ج2 ، بغداد ، 1988 .
- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998 .
- محمد صبيح حسانين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 1995 .
- محمد عوف : المدرس في المدرسة و المجتمع ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1978 .