

جامعة باتنة 2

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

المقياس: اختصاص فردي (ألعاب القوى)

المستوى: السنة الثالثة (التدريب الرياضي التنافسي + النشاط البدني التربوي)

موضوع المحاضرة

القفز الثلاثي

Le triple saut

الأستاذ: علوي منير

الموسم الجامعي 2024/2023

القفز الثلاثي:

1- القواعد القانونية

لوحة الارتقاء :

- يجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء وبين نهاية منطقة الهبوط عن 21 م .
- يوصى في المسابقات الدولية بان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن 13 م للرجال و 11 م للسيدات. وبالنسبة للبطولات الاخرى تحدد هذه المسافة بحيث تكون مناسبة لمستوى البطولة .
- ما بين لوحة الارتقاء ومنطقة الهبوط ي مرحلتي الخطوة والوثبة يجب ان يكون هناك منطقة ارتقاء بعرض لا يقل عن 1.22 م \pm 0.01 م للحصول على ارتقاء ثابت ومناسب .
- تطبق قواعد الوثب الطويل على الوثب الثلاثي مع الإضافات التالية :
- القفز الثلاثي يتم وفق ثلاثة ارتقاءات متتالية:
- حجلة وخطوة طائرة ووثبة عادية وبهذا الترتيب .
- يجب أن تؤدي الحركة بحيث يهبط المتسابق أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى والتي فيما بعد يؤدي بها الوثبة .
- ولا تعتبر محاولة المتسابق فاشلة إذا لمست قدمه (المتأرجحة) الأرض أثناء الوثب شريطة عدم استعمال عمدا الارتكاز على الرجل الحرة.

طريق الاقتراب

- 2. يجب أن يكون الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب 40 م مقاساً من الخط الخاص بالارتقاء حتى نهاية طريق الاقتراب وان يكون عرض طريق الاقتراب هو 1.22 م \pm 0.01 م ويجب تحديد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سم .

ملاحظة:

- جميع ملاعب المضمار التي تم إنشائها قبل جانفي 2004 يكون عرض طريق الاقتراب 1.25 م كحد أقصى

- يجب أن يكون اقصى ميل جانبي مسموح به لطريق الاقتراب والميل بوجه عام في اتجاه الاقتراب 100:1 والميل الكلي في اتجاه الجري لا يقل عن 1000:1 .

قياس سرعة الرياح

- يجب أن تقاس سرعة الرياح لمدة 5 ثواني من الوقت الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة بجانب طريق الاقتراب فبالنسبة للوثب الطويل 40 م من خط الارتقاء وبالنسبة للوثب الثلاثي 35 م . إذا ركض المتسابق اقل من 40 م أو 35 م فيجب أن تقاس سرعة الرياح من لحظة بداية الركض .

- يجب أن يوضع جهاز قياس سرعة الرياح على بعد 20 م من علامة الارتقاء ويجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م وان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب.

حل العقدة

إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات ويمنح المتسابقين الثمانية الذين حصلوا على أفضل انجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية.

أما إذا كان هناك ثمانية لاعبين أو اقل يمنح كل منهم 6 محاولات. إذا فشل أكثر من متسابق في تحقيق محاولة صحيحة خلال الدورات الثلاثة الأولى فان هؤلاء المتسابقين سوف يتنافسون في دورات تالية قبل المتسابقين الذين لديهم محاولات صحيحة وذلك في نفس الترتيب النسبي وطبقاً للقرعة الأصلية. وفي كلتا الحالتين يكون ترتيب التنافس لآخر ثلاث محاولات عكس ترتيب أرقامهم التي سجلت بعد المحاولات الثلاثة الأولى .

في كلتا الحالتين:

- ان التسلسل التنافسي للجولات الرابعة والخامسة يجب ترتيبه حسب التصنيف العكسي الذي يسجل بعد الجولات الثلاثة الاولى. اما التسلسل التنافسي للجولة الاخيرة يجب ان يتبع نظام التصنيف العكسي المسجل بعد الجولة الخامسة.
- القنون الحديث تم فيه الغاء الترتيب الثاني بعد المحاولة الخامسة ليبقى ماعدا الترتيب الأول بعد المحاولة الثالثة والترتيب النهائي بعد المحاولة السادسة.

2- التحليل التقني للقفز الثلاثي:

- الاقتراب:

يبلغ طول الاقتراب بحوالي 40 متر يؤدي الرياضي اقترابه بسرعة عالية جدا وبايقاع يختلف عن إيقاع عداء السباقات السرعة بحيث يكون تقريبا مشابها لإيقاع جري على شكل رفع الركبتين إلى أعلى وهناك اختلاف إلى حد ما في الخطوات الأخيرة عن ما هو عليه أيضا في الوثب الطويل وتكون عدد الخطوات بين 18 إلى 21 خطوة.

-الارتقاءات الثلاث:

يؤدي الرياضي ثلاثة ارتقاءات منفصلة (شكل 1):

- الحجلة:

خلال الحجلة يتم الارتقاء بقدم احده بحيث لا يرتفع مركز ثقل الجسم بدرجة كبيرة مع أداء حركة نشيطة بواسطة الرجل الحرة.

- الخطوة الطائرة:

ويتم الارتقاء الثاني المتمثل في الخطوة الطائرة بنفس الرجل غير أن الرجل الحرة ترتفع لأعلى قليلا مقارنة بسابقتها في الحجلة.

- القفزة العادية:

الارتقاء الثالث أو القفزة العادية كما تسمى تتم على الرجل الأخرى ويرتفع فيه مركز ثقل الجسم لا على ولكنه يكون أقل تقدما للإمام (أقل من الارتقاء الأول).



شكل 1: يوضح الارتقاءات الثلاث ابتداءا باليسرى في الحجلة

يتحدد شكل خط مسار مركز ثقل الجسم خلال الوثبات الثلاثة من خلال السرعة التي ينخفض معدلها في كل وثبة عن الأخرى، ولكنه يعوض عن ذلك بأخذ ارتفاع قوي وأعلى في كل الخطوة والوثبة، وعلى ذلك فغن خط مسار مركز ثقل الجسم وزاوية الطيران تتخلف باختلاف المراحل الثلاث للوثب.

وخلال مراحل الطيران يجب أن تعمل الرجلين والذراعين على تحقيق أفضل اتزان ممكن و التحضير للارتقاء التالي.

وبصفة عامة نجد أن الارتقاء الأول (الحجلة) هي أطول الارتقاءات الثلاث ثم تليها في المرتبة الثانية القفزة العادية وأخيرا وثب الخطوة الطائرة كأقل طول خطوة من الارتقاءات الثلاث والمثال التالي يوضح ذلك. (جدول 1):

نتيجة القفزة	الحجلة	الخطوة الطائرة	القفزة الادية
14م	520م	420م	4,60م
15م	550م	450م	500م
16م	5,80م	4,80م	5,40م

جدول 1: مثال يوضح ترتيب طول الارتقاءات الثلاث حسب نتائج مختلفة.

- الطيران:

في الحجلة يكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء، ويجب خلال هذه المرحلة المحافظة على انثناء رجل الارتقاء بشكل مناسب مع مراعاة عدم زيادة ارتفاع مركز ثقل الجسم حيث يكون خط مسار مركز ثقل

الجسم خلال هذه المرحلة أكثر انخفاضا من الخطوة و القفز، أما الخطوة الطائرة (الوثبة الثانية) فهي تشبه حركة الجري المبالغ فيها وتكون الرجل الحرة أكثر انثناء أو ارتقاء كما يجب أيضا ثني رجل الارتقاء خلال مرحلة الطيران بدرجة أكبر لأن هذه المرحلة هي أسرع وأعلى المراحل الثلاث، أما القفزة العادية فهي بصفة عامة طويلة و غالبا ما تؤدي بأخذ خطوة مشي في الهواء.

أما عند حركة الذراعين فيجب أن تتوافق مع حركة الرجلين كما في الوثب الطويل وبشكل مماثل خلال المرحلة الأخيرة ولكنهما غالبا يستخدمان بحركة مشتركة خلال الوثبة الثانية والثالثة.

الأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها:

على كل أستاذ أو مربى خلال تعليم تقنية القفز الثلاثى أن يجتنب ما يلى:

- الهبوط على الكعب.
- هبوط الجذع بعيدا للإمام.
- الهبوط بتوتر شديد.
- الحركات القصيرة السريعة المتقاطعة مع الجسم.
- فقدان التوازن الجانبي.
- الدفع الغير كامل بقدم الارتفاع.
- تصلب وشد رجل الارتفاع خلال الطيران.
- دفع غير كامل في الارتفاع للخطورة و الوثبة.
- بل عليه أن يهدف إلى ما يلى:
- الهبوط على القدم بأكملها.
- المحافظة على وضع الجذع قائما.
- أداء هبوط نشط.
- تحقيق مدى حركى واسع مع توافق حركة الذراعين.
- المحافظة على توازن الوثبات.
- الدفع للأمام ولأعلى.
- أداء حركة دوران كاملة لرجل الارتفاع في الوثبة الأولى.
- رفع الرجل الحرة بقوة لألى درجة ممكنة عند أداء الخطوة والوثبة.

3 - نظرية ومنهجية تعليم القفز الثلاثي:

حسب مبدأ من الأسهل إلى الأصعب ومن الأساسي إلى الثانوي تكون منهجية التعلم مع المبتدئين في القفز الثلاثي مرتبة بتسلسل وفق المهام التالية:

- 1- إعطاء نظرة شاملة وكاملة على اختصاص القفز الثلاثي.
- 2- تعلم تقنية الارتقاءات الثلاث (حجلة، خطوة طائرة، قفزة عادية).
- 3- تعلم تقنية القفزة كاملة بدون اقتراب.
- 4- تعلم تقنية القفزة كاملة بالاقتراب.
- 5- تحسني المستوى. (تقييم)