

المحاضرة السادسة: القفز الثلاثي

1- القواعد القانونية:

لوحة الارتقاء:

- يجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء و بين نهاية منطقة الهبوط عن 21 م.
- يوصى في المسابقات الدولية بان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء و الحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن 13 م للرجال و 11 م للسيدات. و بالنسبة للبطولات الاخرى تحدد هذه المسافة بحيث تكون مناسبة لمستوى البطولة.
- يجب الا يقل عرض منطقة الارتقاء بين لوحة الارتقاء و منطقة الهبوط (التي يتم فيها الخطوة و الوثبة) عن 1.22 متر، و عرض منطقة الهبوط 2.75 متر على ان تكون ممهدة و بسطح ثابت مستوي.
- تطبق قواعد الوثب الطويل على الوثب الثلاثي مع الإضافات الموالية:
- القفز الثلاثي يتم وفق ثلاث إرتقاءات متتالية:
- حجلة و خطوة طائرة و وثبة عادية و بهذا الترتيب.
- يجب أن تؤدي الحركة بحيث يهبط المتسابق أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء و في الخطوة يهبط على القدم الأخرى و التي فيما بعد يؤدي بها الوثبة.

و لا تعتبر محاولة المتسابق فاشلة إذا لمست قدمه (المتأرجحة) الأرض أثناء الوثب شريطة عدم استعمال عمدا الارتكاز على الرجل الحرة.

طريق الإقتراب:

يجب أن يكون الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب 40 م مقاسا من الخط الخاص بالارتقاء حتى نهاية طريق الاقتراب و ان يكون عرض طريق الاقتراب هو 1.22 م، و يجب 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

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 و بالنسبة 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، و يجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م و ان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب.

حل العقدة:

إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات و يمنح 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 و ذلك في نفس الترتيب النسبي و طبقا للقرعة الأصلية. و في 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 و الخامسة يجب ترتيبه حسب التصنيف العكسي الذي يسجل بعد الجولات الثلاثة الأولى. اما التسلسل التنافسي للجولة الأخيرة يجب ان يتبع نظام التصنيف العكسي المسجل بعد الجولة الخامسة.

2- التحليل التقني للقفز الثلاثي:

- الإقتراب:

يبلغ طول الاقتراب بحوالي 40 م، يؤدي الرياضي اقترابه بسرعة عالية جدا و بإيقاع يختلف عن إيقاع عداء سباقات السرعة بحيث يكون تقريبا مشابها لإيقاع جري على شكل رفع

الركبتين إلى أعلى، و هناك اختلاف إلى حد ما في الخطوات الأخيرة عن ما هو عليه أيضا في الوثب الطويل و تكون عدد الخطوات بين 18 إلى 21 خطوة.

- الارتقاءات الثلاث:

يؤدي الرياضي ثلاث إرتقاءات منفصلة (شكل:1)

- الحجلة:

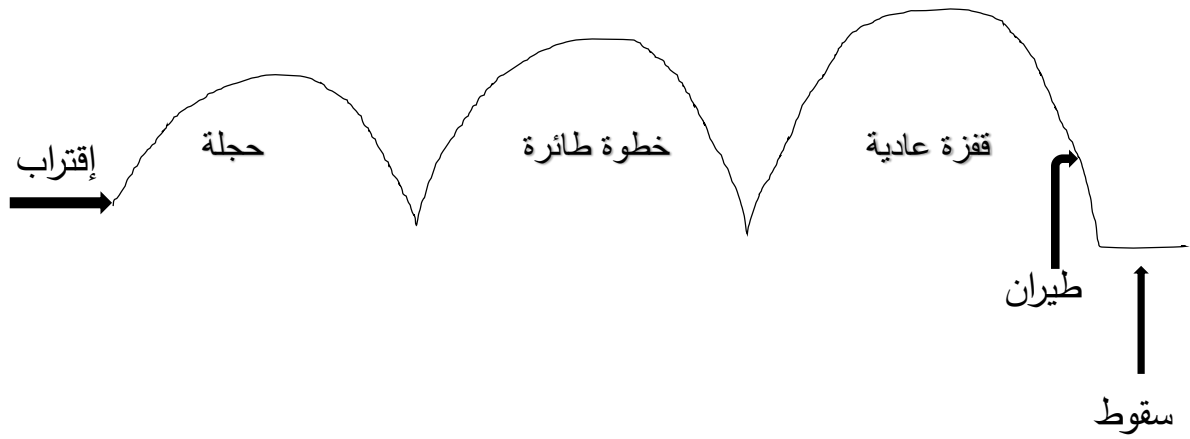
خلال الحجلة يتم الارتقاء بقدم واحدة بحيث لا يرتفع مركز ثقل الجسم بدرجة كبيرة مع أداء حركة نشيطة بواسطة الرجل الحرة.

- الخطوة الطائرة:

و يتم الارتقاء الثاني المتمثل في الخطوة الطائرة بنفس الرجل غير أن الرجل الحرة ترتفع لأعلى قليلاً مقارنة بسابقتها في الحجلة.

- القفزة العادية:

الارتقاء الثالث أو القفزة العادية كما تسمى تكون على الرجل الأخرى و يرتفع فيه مركز ثقل الجسم لأعلى و لكنه يكون أقل تقدماً للإمام (أقل من الارتقاء الأول).



شكل 1: يوضح الإرتقاءات الثلاث ابتداءً باليسرى في الحجلة

يتحدد شكل خط مسار مركز ثقل الجسم خلال الوثبات الثلاثة من خلال السرعة التي ينخفض معدلها في كل وثبة عن الأخرى، و لكنه يعوض عن ذلك بأخذ ارتقاء قوي و أعلى في كل الخطوة و الوثبة ، و على ذلك فإن خط مسار مركز ثقل الجسم و زاوية الطيران تتخلف باختلاف المراحل الثلاثة للوثب.

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

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

نتيجة القفزة	الحجلة	الخطوة الطائرة	القفزة العادية
14 م	5.20 م	4.20 م	4.60 م
15 م	5.50 م	4.50 م	5.00 م
16 م	5.80 م	4.80 م	5.40 م

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

- الطيران:

في الحجلة يكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء، و يجب خلال هذه المرحلة المحافظة على انثناء رجل الارتقاء بشكل مناسب مع مراعاة عدم زيادة ارتفاع مركز ثقل الجسم اين يكون خط مسار مركز ثقل الجسم خلال هذه المرحلة أكثر انخفاضاً من الخطوة و القفز، أما الخطوة الطائرة (الوثبة الثانية) فهي تشبه حركة الجري المبالغ فيها و تكون الرجل الحرة أكثر انثناء أو ارتقاء كما يجب أيضا ثني رجل الارتقاء خلال مرحلة الطيران بدرجة أكبر لأن هذه المرحلة هي أسرع و أعلى المراحل الثلاث، أما القفزة العادية فهي بصفة عامة طويلة و غالباً ما تؤدي بأخذ خطوة مشي في الهواء.

أما عند حركة الذراعين فيجب أن تتوافق مع حركة الرجلين كما في الوثب الطويل و بشكل مماثل خلال المرحلة الأخيرة و لكنهما غالبا يستخدمان بحركة مشتركة خلال الوثبة الثانية و الثالثة.

* الأخطاء الشائعة و كيفية إصلاحها:

- على كل أستاذ أو مربى خلال تعليم تقنية القفز الثلاثى أن يجتنب ما يلي:
- الهبوط على الكعب
- هبوط الجذع بعيدا للأمام.
- الهبوط بتوتر شديد.
- الحركات القصيرة السريعة المتقاطعة مع الجسم.
- فقدان التوازن الجانبي.
- الدفع الغير كامل بقدم الإرتقاء.
- تصلب و شد رجل الارتقاء خلال الطيران.
- دفع غير كامل في الارتقاء للخطوة و الوثبة.
- بل عليه أن يهدف إلى ما يلي:
- 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 و للأعلى.

- أداء حركة دوران كاملة لرجل الارتقاء في الوثبة الأولى.

- رفع الرجل الحرة بقوة إلى درجة ممكنة عند أداء الخطوة و الوثبة.

* نظرية و منهجية تعليم القفز الثلاثي:

حسب مبدأ من الأسهل إلى الأصعب و من الأساسي إلى الثانوي تكون منهجية التعلم مع

المبتدئين في القفز الثلاثي وفق المهام التالية:

- إعطاء نظرة شاملة و كاملة على اختصاص القفز الثلاثي.

- تعلم تقنية الارتقاءات الثلاث (الحجلة، خطوة طائرة، قفزة عادية).

- تعلم تقنية القفزة كاملة بدون اقتراب.

- تعلم تقنية القفزة كاملة بالاقتراب.

- تحسين المستوى (تقييم).