

نشأت مسابقة الوثبة الثلاثية أيام الأغريق . ولكن بتحليل نتائج المتسابقين في هذه المسابقة وجد أن الرقم المسجل آن ذاك كان ١٥ م . إذا كان الحكام يجمعون مسافة المحاولات الثلاثة المسموح بها لكل متسابق في الوثب الطويل . ومن المرجح أن الوثبة الثلاثية نشأت في اسكتلندا وإيرلندا وانجلترا منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام في أعيادهم الخاصة نظرا لاهتمامهم الشديد بالحجل والوثب والجمع بينهما في رقصاتهم أدخلت الوثبة الثلاثية مسابقة في الدورة الأولمبية الأولى بأثينا عام ١٨٩٦ – ولم ينص القانون في ذلك الوقت على طريقة الأداء – فقد أديت بالنسبة للفائزين الثلاثة الأوائل على النحو التالي: الأول : حجلة + حجلة + وثبة . الثاني : حجلة + خطوة + وثبة . الثالث : خطوة + خطوة + وثبة . حدد القانون بعد ذلك طريقة الأداء كالآتي : حجلة + خطوة + وثبة . ولابد من الإشارة إلى أن أول فائز أولمبي كان متسابق وثب أمريكي اسمه (كونولي) حيث بلغت وثبته في أثينا عام ١٨٩٩ م مسافة ١٣/٧٢ م ومنذ ذلك الحين انتشر الوثب الثلاثي في انحاء العالم وكان اليابانيون والبرازيليون والاستراليون والبولنديون والسوفييات والبلغاريون من المساهمين في رفع الأرقام القياسية في هذه المسابقة منذ الثلاثينات وفي فترة من الفترات كانت تعد هذه المسابقة ذات خطورة لكثرة إصابات وشطبت من برامج بعض البطولات ، وقد أكد ذلك العديد من الدراسات الروسية لكن السبب في ذلك كان ضعف الإعداد وعدم الاهتمام بوسائل السلامة تتكون مسابقة الوثب الثلاثي من الاقتراب ثم حجلة وخطوة ووثبة، ويتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص الفنية والتوافقية ، وبالنسبة للخصائص البدنية فيطلب عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي يستخدم في الارتقاء ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية الارتقاء وتحسين مستوى (قدرة الارتقاء) لكلا القدمين. الربط والتوافق بين كل من السرعة المكتسبة في الاقتراب والارتقاء الربط والتوافق الحركي بين الوثبات الثلاث. المحافظة على توازن الجسم عند أداء الوثبات الثلاث وحتى الهبوط. ١ (الاقتراب. ٣) الخطوة. ٤ (الوثبة. ٥) الهبوط. ١- الاقتراب: يحقق الاقتراب الواجبات التالية 1- الوصول إلى سرعة أفقية كبيرة ٢- الإعداد السليم لعملية الارتقاء لأداء الحجلة. تحتوي مرحلة الاقتراب على حوالي ٢٨ وحتى ٤١ مترا يتم الجرى من البدء العالي باستخدام من ١٨ – ٢٠ خطوة، حيث يتغير توقيت العدو خلال الخطوات الثلاثة الأخيرة، فتصبح أسرع وأقصر مع ملاحظة ارتفاع في الركبة وامتداد كامل لحظة الارتقاء. ويلاحظ هنا أن يكون وضع القدم على امتداد المسقط العمودي لمركز ثقل الجسم، كذلك يجب العمل على منع مركز ثقل الجسم من الانخفاض الزائد عن الحد لحظة التحضير للارتقاء 2- الحجلة: يجب أن يركز المتسابق في الحجلة على ١ – ألا يفقد جزءا كبيرا من السرعة الأفقية. 2- أن تكون مسافة الحجلة مناسبة بحيث تعطي هبوط سليم وإعداد لعملية دفع قوى لأخذ الخطوة 3- أن يعد أثناء الحجلة لعملية الهبوط والدفع. 4- أن يحافظ على اتزانه أثناء الطيران. تمثل الحجلة الوثبة الأولى في الوثب الثلاثي ويراعى فيها عدة نقاط هامة أولها الحصول على مسافة كبيرة نسبيا مع عدم فقد جزء كبير من السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب 3- الخطوة: الخطوة هي أقصر الوثبات، وذلك لأنها تؤدي تحت ظروف صعبة لأن قدم الارتقاء تكون قد قامت بأداء ارتقاء وهبوط طيران طويلة نوعا ما في أثناء عمل الحجلة. 4- الوثبة: يجب على المتسابق في الوثبة أن يعمل على : 1- التقليل بقدر الإمكان مع فقدان جزء كبير من السرعة الأفقية وذلك عن طريق الارتقاء السريع 2- الإعداد الجيد لعملية الهبوط. وتشبه الوثبة في طريقة الأداء الوثب الطويل تماما، ويجب أن تؤدي باستخدام طريقة التعلق 5- الهبوط: تتم مرحلة الهبوط بعد امتداد الرجل تماما وهبوط الذراعين لأسفل وعندما تلامس – الكعبين حفرة الرمي تنثني الركبتين فيتقدم مركز ثقل الجسم لأمام حتى يقع فوق القدمين وترفع الذراعان عاليا للوقوف على القدمين الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي: نفس التمرينات المستخدمة في تعليم الوثب الطويل لاتقان أسس ومبادئ الوثب يصفها (الوثب بمختلف أنواعه – الحجل بمختلف أنواعه) على المتعلم أن يقوم ببعض التمرينات البدنية الخاصة بغرض : – التعود على أداء حركة الارتقاء وتنمية الإحساس بالارتقاء لأداء الحجلة والطيران . – الربط بين الاقتراب والارتقاء لأداء الحجلة للأمام ولأعلى . – أداء الحجلة وتكرار التمرين عليها . – التدريب على أداء الخطوة بعد الحجلة والتوافق بينهما . – أداء الحجلة والخطوة والوثبة . – تنمية الإحساس بالأداء الحركي ل لؤي الثلاثي – الإحساس بالتوقيت الجيد ارتقاءات الثلاث المتتابعة يجب على لاعب الوثب الثلاثي خلال تعلمه للمسابقة أن يثبت رجل الارتقاء المستخدمة في الحجلة والخطوة وليس بالضرورة أن تكون الرجل القوية لكن أن تكون الرجل ال يستريح لها اللاعب لأن ذلك يتطلب توافق عضلي عصبي في الحركات وبعد ذلك ت تعليم التسلسل الحركي للمسابقة كالآتي : – الاقتراب: يكون الاقتراب من ٣٠ – ٤٠ م ويجب وضع علامات ضابطة الأولى عند خط من بداية طريق الاقتراب والثانية من 4-6 خطوات من لوحة الارتقاء ولابد عل المتسابق أن يتحكم في إيقاف خطوات الاقتراب حتى يصل إلى لوحة الارتقاء والعمل على زيادة السرعة في 6 خطوات الأخيرة وعندما يقوم اللاعب بالاستعداد للارتقاء يجب أن تكون الذراعين قريبة من الجسم ثم تمرجح للأمام ولأعلى . الحجلة: يبدأ المتسابق بأداء الحجل

من الثبات (الارتقاء والهبوط على نفس القدم) ثم عمل الحجل بعد 3 خطوات مشي ويتم ذلك من 5 - 6 مرات ثم عمل سلسلة من 5 حجلات مستمرة ومتتابعة. الخطوة : يقوم المتسابق بأداء هذه المرحلة بعمل سلسلة من خطوات مستمرة بأن يرتقي (L-L-R-R) (وأنها بصفة أساسية خطوات ويهبط على القدم الأخرى R-) جرى مبالغ فيها وكطريقة بسيطة لتنفيذ هذه الخطوات هي أن توضع خطوط على الأرض بعلامة في تتابع كالشبكة مع البداية ب 8 أقدام ومع زيادة المسافة بينهم وكلما زادت المسافة بين الخطوط يكون هناك تأكيد للحركة من المركبة عند كل ارتقاء ومع توقف خفيف في الهواء لابد من التأكيد على امتداد المفاصل (مفصل القدم - الركبة - الحوض) الربط بين الحجلة والخطوة: يقوم المتسابق بأداء الحجلة ثم الخطوة ويجب التأكد من أنتقال القوة الدافعة للأمام ان تكون القدم مسطحة على الأرض ثم يتم ذلك في سلسلة متتابعة .الوثبة: يقوم المتسابق بعمل خطوة ثم بعد ذلك يؤدي ارتقاء برجل الهبوط العمل الطيران الخاص بالوثبة ثم الهبوط في حضرة الوثب بالقدمين مرات.وبعد تعلم مراحل الوثب الثلاثي يتم بعد ذلك الربط بين الثلاث وثبات من الثبات لأنه يعطى لمتسابق الأحساس بالحركة كاملة بدون اضافة عمال التعقيد الخاص بسرعة الاقتراب ويجب علة المتسابق عدم الأهتمام بالمسافة ولكن لابد عليه أن يركز على الأيقاع المستخدم بين الثلاث وثبات وبعد ذلك يبدأ المتسابق في جرى 3 خطوات خفيفة حتى يستطيع التحكم في السرعة ثم يقوم بعمل الثلاث وثبات مع التأكيد على عدم المبالغة في إحدى المسافات على حسب الأخرى وبعد ذلك نزيد من خطوات الجرى من 5 - 7 - 9 خطوات جرى ثم نصف إقتراباً للأضافة إلى تعليم حركة الذراعين سواء بالمرجحة الفردية أو الزوجية خلال الثلاث وثبات ويتم هذا مع بداية تعلم كل مرحلة القواعد القانونية لمسابقة الوسب الطويل:المنافسة: - يجب أن يتكون الوثب الثلاثي من حجلة وخطوة ووثبة وبهذا الترتيب .. يجب أن تؤدي الحجلة بحيث يهبط المتسابق أولاً على نفس القدم التي أدى بها لا تعتبر محاولة المتسابق فاشلة إذا لمست قدمه (المتأرجحة) الأرض أثناء الوثب .. يفشل المتسابق إذا : (1) قام أثناء الارتقاء بلمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء في حالة الجرى بدون وثب أو في حالة الوثب.ب) ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي اللوحة ، سواء من بعد أو من قبل امتداد خط الارتقاء (ج) لمس الأرض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط (د) استعمال أي شكل من أشكال الشقلبة (الدوران) في الهواء أثناء الجري أو الوثب (هـ) قام أثناء مسار الهبوط ، لمس الأرض خارج منطقة الهبوط الأقرب إلى خط الارتقاء منه لأقرب أثر أحدثه في الرمال (و) قام بأداء لمسة الأرض أثناء مغادرته الهبوط خارج منطقة الهبوط وكانت الأقرب إلى خط الارتقاء منها لأقرب أثر أحدثه في الرمل أثناء الهبوط ، وهذا يشمل أي أثر نتج عن فقد التوازن أثناء الهبوط ويكون بالكامل داخل منطقة الهبوط (١) : لا تعتبر محاولة فاشلة إذا ما جرى المتسابق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب شه (٢) : لا تعتبر محاولة فاشلة إذا ما لمس أي جزء من حذاء المتسابق أو قدمه الأرض خارج نهاية لوحة الارتقاء قبل خط الارتقاء* (٣) : لا تعتبر محاولة فاشلة إذا عاد المتسابق ماشية للخلف خلال منطقة الهبوط بعد مغادرته لها بطريقة صحيحة (2) باستثناء ما ورد في البند ب) عاليه ،