

فعاليات عدو الحواجز



فعاليات عدو (ركض) الحواجز

تعد فعاليات الحواجز من أمتع مسابقات المضمار وأصعبهن تكتيكاً لأنها تجمع بين الأداء الفني في الاجتياز والسرعة في الركض والتوافق التام والمرونة والرشاقة في حركات الجسم وانسيابية الحركة النموذجية . ويعد سباق الحواجز من المسابقات التي يشترك فيها النساء والرجال، فهي إحدى المسابقات في الأداء والتي تحتاج إلى مجهود كبير، حيث الأداء الفني لاجتياز الحواجز والتي غير متسابق الحواجز من خبرة في اتقان فن ركض الحواجز سواء الرجال أم النساء والتي تتكون من عدة فعاليات ١٠٠م حواجز نساء ١٠م حواجز رجال ٤٠٠م حواجز رجال ٤٠٠م حواجز نساء .



الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

عدو الحواجز يتكون من المراحل:

العدو من البداية حتى الحاجز الأول.

العدو في خطوة الحاجز.

العدو لركض الحواجز.

العدو من الحاجز الأخير حتى خط النهاية.

ويشمل:

التركيز للاعب على تكرار تزايد سرعة الخطوات.

مثالية اجتياز الحاجز برشاقة وسرعة.

العدو المثالي بين الحواجز (زمن واعداد) الاجتياز.

العدو من الحاجز الأخير فن مثالي وخطوات واثقة.

المرحل التعليمية للأداء الفني لعدو الحواجز

المرحلة الأولى: الاقتران - إيقاع الثلاث خطوات

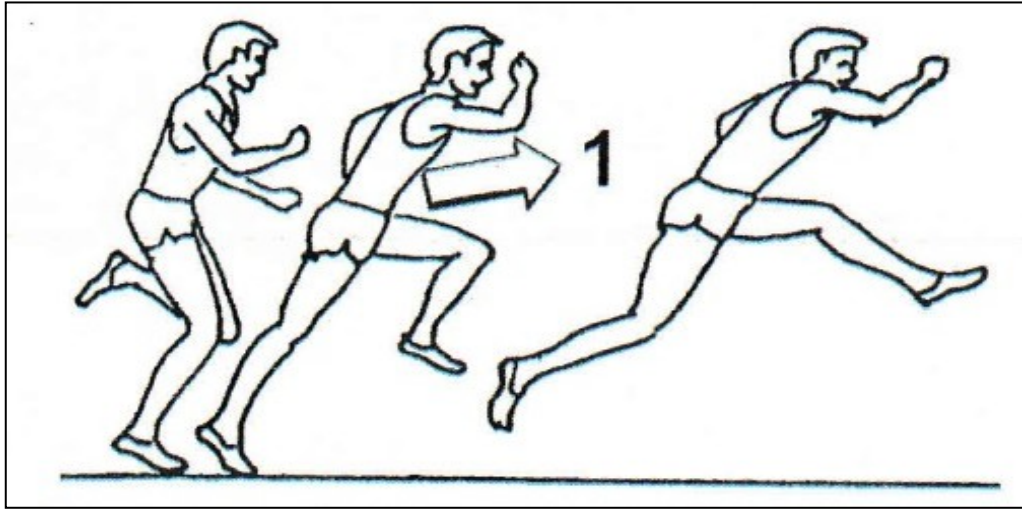


الشكل (٤٧) إيقاع الثلاث خطوات

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تحديد خطوات اقتران من الحاجز الأول.
٢. سرعة ووضع طبيعي للرأس وعدم النظر إلى أعلى الحاجز.
٣. العدو والقوة لاجتياز الحاجز مع النظر للأمام.
٤. تنمية ثبات الأداء للأقتراب حتى اجتياز الحاجز الأول.
٥. الإيقاع للخطوات بين الحواجز.
٦. عادة ثمانية خطوات ضد الحاجز الأول.
٧. ارتفاع مثالي للجذع في وضع عمودي لوقت أسرع من لحظة البدء.
٨. خطوات مثالية بين الحواجز (قصيرة طويلة قصيرة).
٩. ارتفاع مثالي لمركز ثقل الجسم بين الحواجز.

المرحلة الثانية: مرحلة الإرتقاء

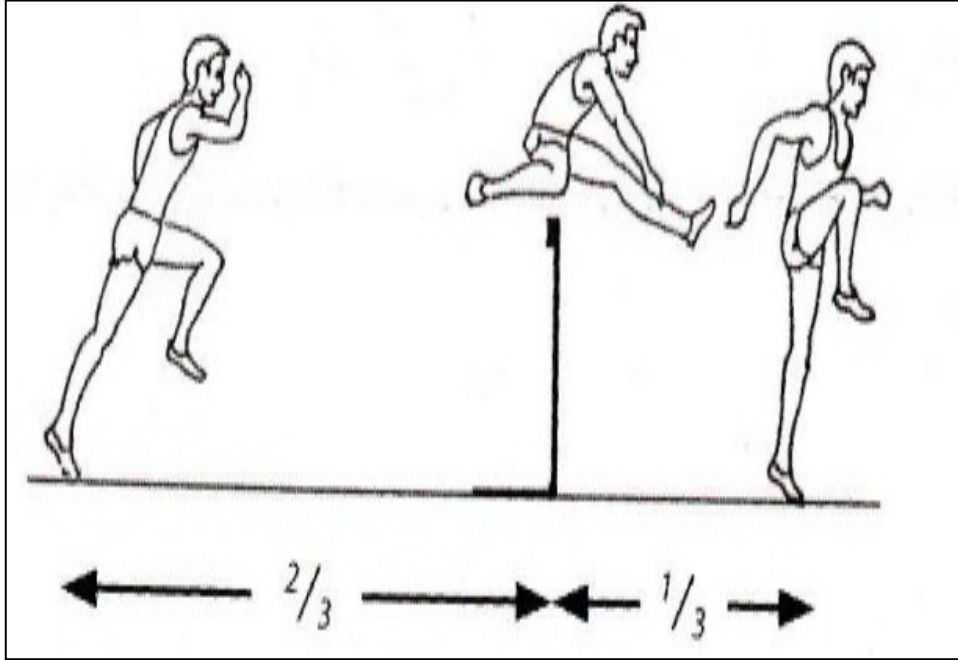


الشكل (٤٨) يوضح مرحلة الارتقاء

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تركيز النظر الى الحاجز لحظة الارتقاء .
٢. سرعة امتداد المفصل للكاحل والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
٣. التأكيد على وضع وحركة الرجل الحرة .
٤. التأكيد على المسار حركي الصحيح لتقليل من ارتفاع الجسم فوق الحاجز .
٥. دفع الرجل الحرة إلى وضع أفقي من البداية إلى النهاية، ثم عمل حركة مخلفية عند الهبوط بعد الحاجز
٦. التركيز للأسفل لمضمار الركض وليس للحاجز .
٧. ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الاجتياز على الحاجز
٨. الدفع للأمام أكثر منه للأعلى (الركض للحاجز وليس الوثب).
٩. امتداد كامل لمفصل الحوض والركبة والكاحل .
١٠. مرحة فخذ الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي .

المرحلة الثالثة : مرحلة اجتياز الحاجز العام

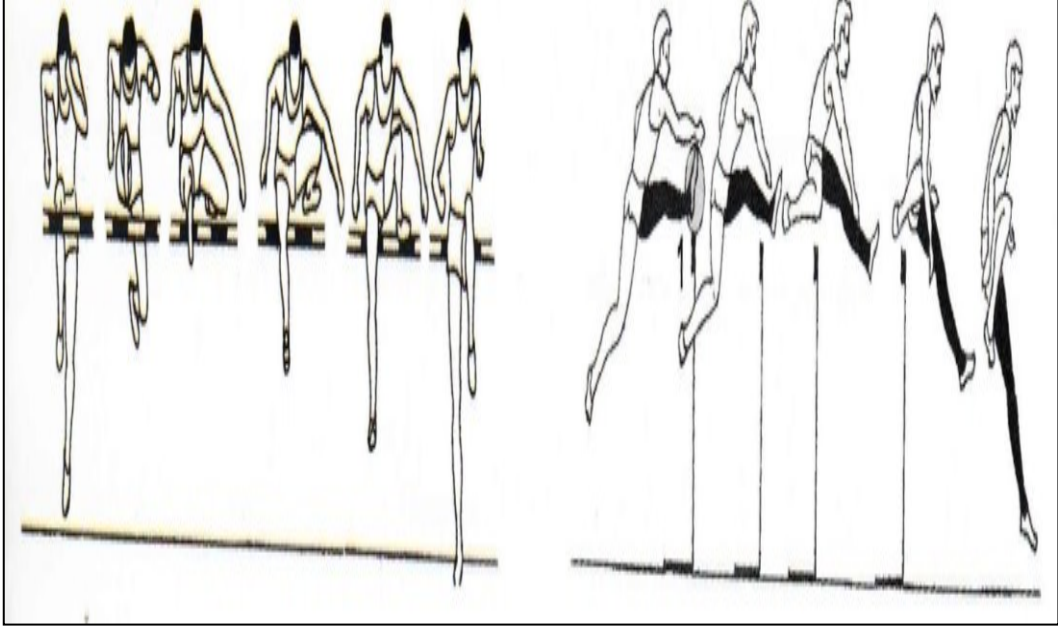


الشكل (٤٩) يوضح مرحلة اجتياز الحاجز (المانع)

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. سرعة الأطراف ووضع الجذع فوق الحاجز.
٢. ضمان اللاعب بحسن التغيير في حركة العدو.
٣. تحديد نقاط الارتقاء والهبوط.
٤. تقليل فقدان السرعة وفترة طيران الجسم في الهواء.
٥. الارتقاء بمشط القدم من أمام الحاجز والثني تكون $3/2$ من المسافة الكلية لخطوة الركض.
٦. خفض الرجل الحرة بنشاط وبأقصى سرعة ممكنة بعد الحاجز.
٧. الهبوط بنشاط على مشط القدم (عدم لمس الكعب الأرض).

المرحلة رابعة : مرحلة اجتياز الحاجز للرجل الحرة

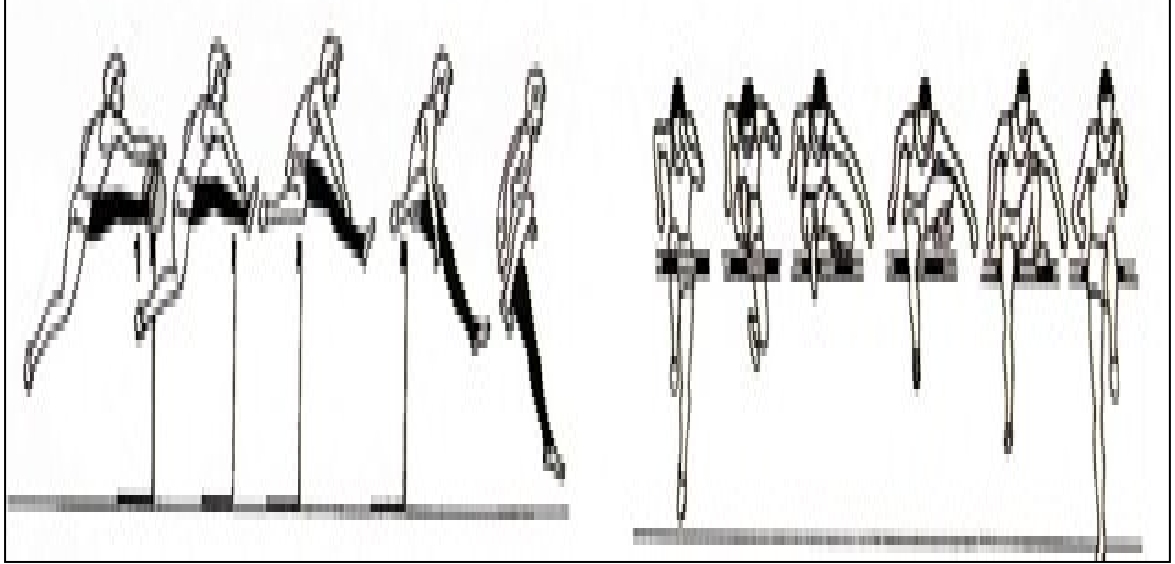


الشكل (٥٠) يوضح الوضع الجانبي والوضع الامامي اثناء اجتياز الرجل الحرة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. زيادة السرعة المثالية للاعب .
٢. الايقاع الكلي للحركة.
٣. عدم البطيء بالحركة بعيداً الحاجز.
٤. الميل للأمام لتقليل الزمن فوق الحاجز.
٥. امتداد مثالي للجزء السفلي من الرجل الحرة بنشاط إلى الأمام ثم إلى الاسفل في اتجاه الركض.
٦. القيام بثني مفصل قدم الرجل الحرة.
٧. ثني الجذع للأمام في الحواجز المرتفعة يكون واضحاً (وفقاً لطول اللاعب).
٨. موازنة الكتفين للحاجز وللأمام.

المرحلة الخامسة : مرحلة اجتياز الحاجز لمرحلة لرجل الارتقاء

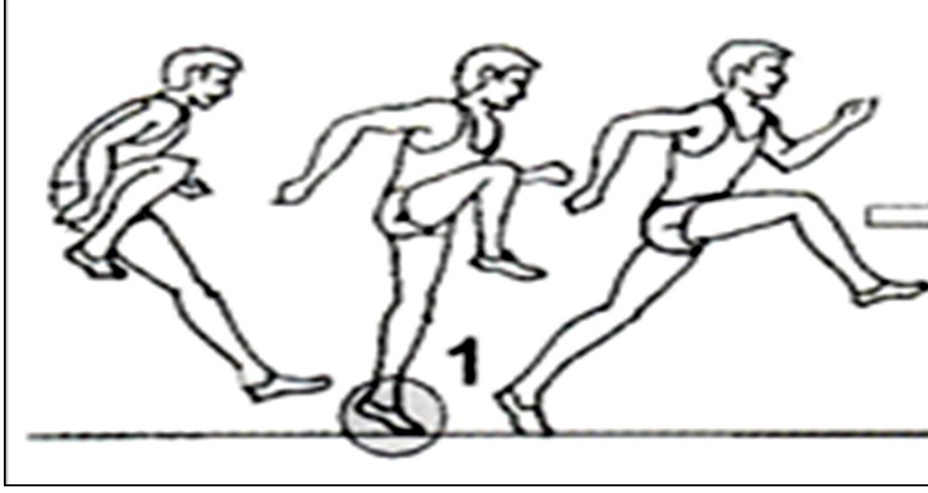


الشكل (٥١) يوضح اجتياز الحاجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. مرونة الأداء للحركات.
٢. حركة فعالة للجسم وعدم الركض.
٣. الحفاظ على رجل حرة مطابقة للعدو.
٤. الحفاظ على كعب الرجل الحرة قريب من العقدة ثم الدفع للركبة لأعلى والعدو بشكل كامل.
٥. تقليل مستوى الارتقاء فوق الحاجز والاعداد للهبوط بنشاط.
٦. سحب قدم الارتقاء بجانب الجسم.
٧. موازنة فخذ قدم الارتقاء الأرض تقريباً عند الاجتياز.
٨. الزاوية بين الفخذ والساق (٩٠).
١. ثني مفصل قدم الارتقاء بشكل واضح والأصابع تتجه للأمام.
٢. الحفاظ على ارتفاع ركبة رجل الارتقاء عند سحبها للأمام.

سادساً: مرحلة الهبوط بعد الحاجز



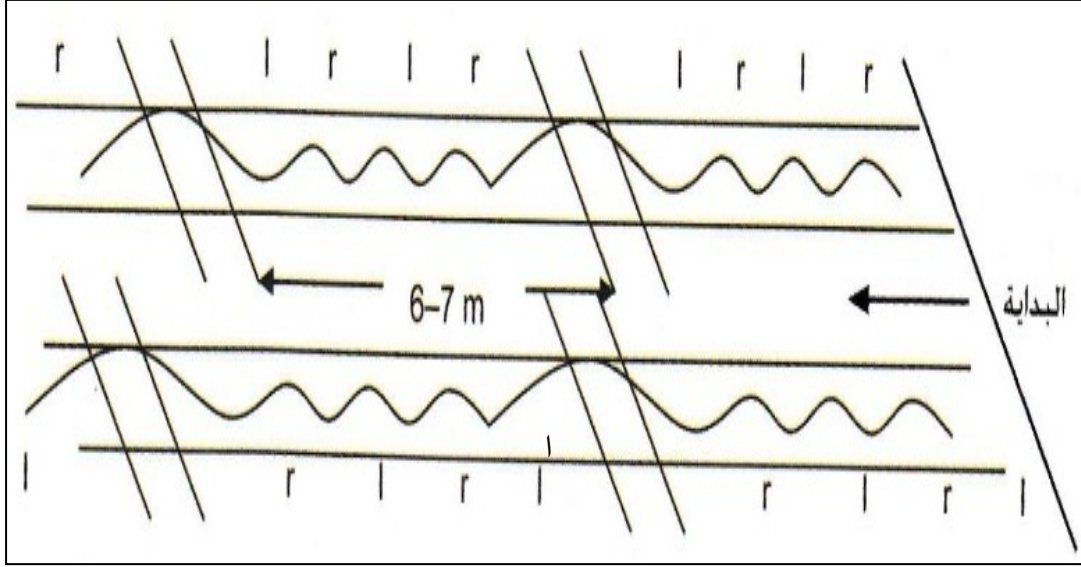
الشكل (٥٢) يوضح مرحلة الهبوط

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. وضع حوض المتصل بقدم الهبوط.
٢. ضبط ارتفاع الحاجز والمسافة أثناء التدريب للحصول على تعليم فعال ومثالي.
٣. الوصول إلى انتقال سريع للركض.
٤. زيادة السرعة بعيداً عن الحاجز.
٥. تحريك الرجل الحرة بطريقة مفاجئة للمساعدة في الانتقال إلى العدو وزيادة السرعة في الخطوة التالية.
٦. تنمية تحمل القوة للحفاظ على إيقاع العدو خلال (١٠) حواجز.
٧. قدم هبوط ثانية والهبوط على الامشاط.
٨. عدم ميل الجسم للخلف أثناء الهبوط.
٩. أثناء قدم الارتفاع حتى مس الأرض، ثم تسحب بسرعة ونشاط للأمام.
١٠. تقليل فترة الاتصال بالأرض والخطوة الأولى قوية وفعالة.

الخطوات التعليمية التدريبية لعدو الحواجز

الخطوة الأولى : الركض فوق حواجز أو عوائق

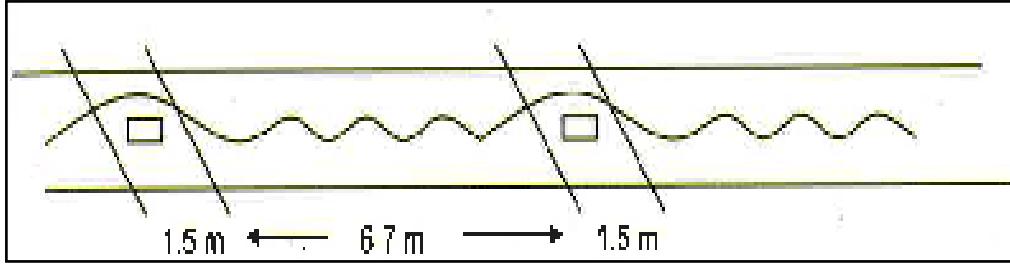


شكل (٥٣) يوضح ضبط العلامات على الارض

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. ركض طبيعي (اعتيادي) .
٢. الشعور بالخطوات الثلاث.
٣. ضبط مكان العلامات (العصي) على الأرض.
٤. استخدام عصي (بعرض (٥،٠) متر - والمسافات بينهما (٦-٧) متراً.
٥. استخدام اقتراب قصير بأحد الرجلين على الأرض.
٦. الركض بين العصي بايقاع الثلاث خطوات.
٧. عدم الوثب دائماً الركض.
٨. زيادة المسافة بين العصي بزيادة السرعة.

الخطوة الثانية : الركض فوق حواجز أو عوائق

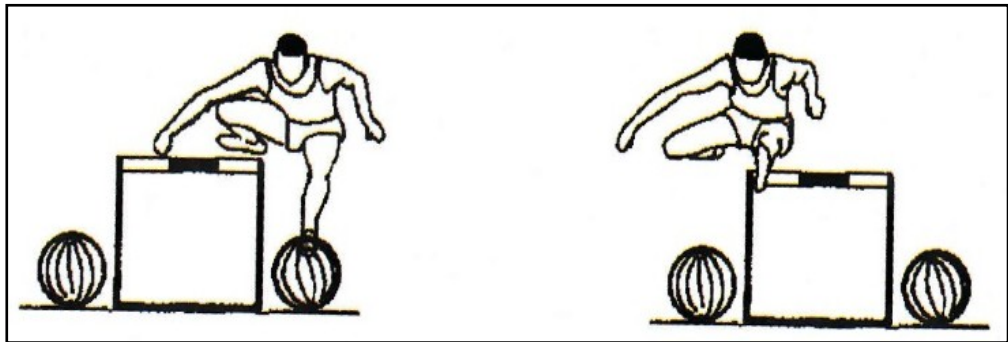


الشكل (٥٤) يوضح استخدام صناديق خلال المسافات

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. الركض بالطريقة الطبيعية مع النظر للأمام بدون وثب.
٢. الإيقاع للخطوات الثلاثة
٣. ضبط مكان العوائق والحواجز كما مطلوب.
٤. الوضوح باستخدام الحواجز وضبط الإيقاع للحواجز.
٥. مسافات بعرض (٥،١م) وبينهم (٧ - ٧) متراً.
٦. وضع صناديق كرات طيبة خلال المسافات.
٧. الركض فوق الحواجز بإيقاع (٣) خطوات.

الخطوة الثالثة : الركض على جانب الحواجز



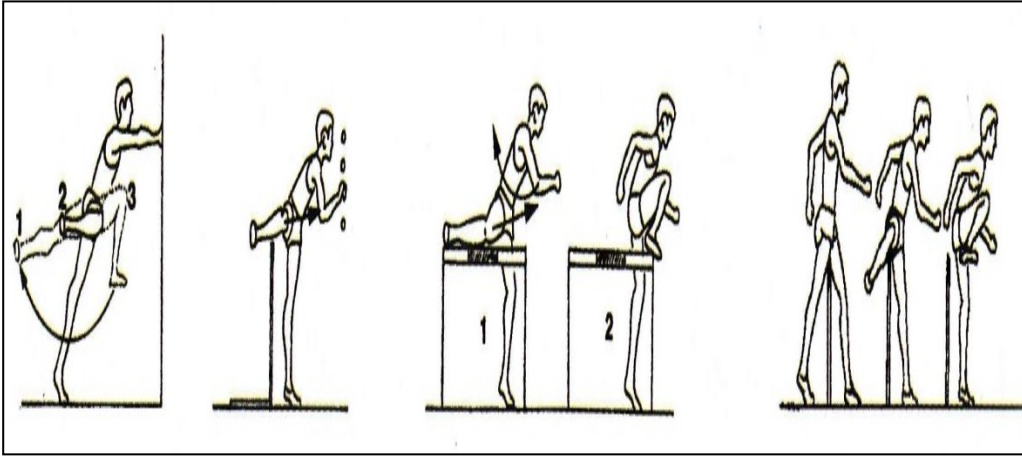
الشكل (٥٥) يوضح الركض على جانب الحاجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على اجتياز الرجل الحرة ورجل الإرتقاء للحاجز.
٢. استخدام حواجز بالارتفاعات مختلفة متوسطة بينهم (٧-٨) متراً.
٣. الركض على جانب الحاجز بإيقاع (٣) خطوات.

٤. اجتياز الحاجز بأي من الرجلين الحرة والارتقاء.
٥. التركيز على الايقاع وليس الوصول للحاز.
٦. ارتفاعات مناسبة للحواجز.
٧. هبوط نشط للرجل الحرة وليس ضعيف.

الخطوة الرابعة : تدريبات لرجل الإرتقاء

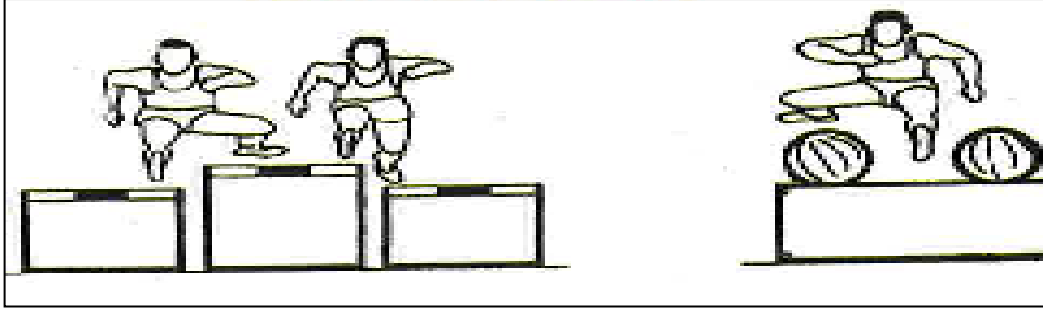


الشكل (٥٦) يوضح التدريب على ارتقاء الحواجز

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. تدريب رجل الارتقاء مع التأكد على هبوط القدم يكون وراء الحاجز.
٢. زيادة سرعة مع زيادة الشعور بالثقة.
٣. عدم المبالغة بالميل على الحاجز.
٤. تحسين لحركة رجل الارتقاء فوق الحاجز.
٥. التدريب على الأداء من وضع الوقوف.
٦. اضافة حواجز والوصول إلى لبخفي.
٧. البداية من المشي ثم الهرولة البسيطة.

الخطوة الخامسة : الركن مع استخدام رجل الإرتقاء والرجل الحرة

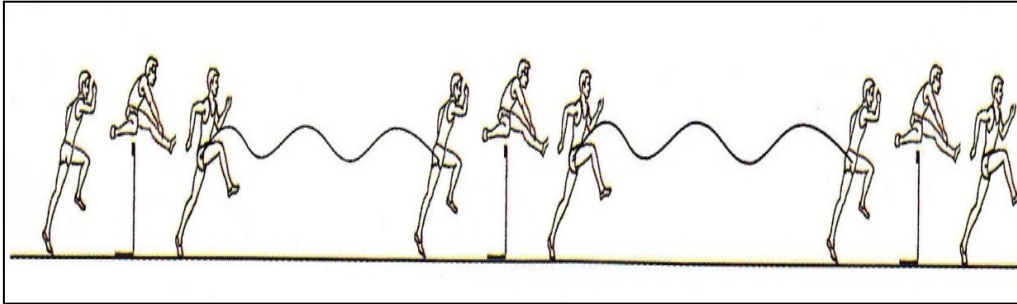


الشكل (٥٧) يوضح استخدام رجل الإرتقاء والرجل الحرة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. إضافة حواجز أو عوائق بينهم (٧-٨,٥) متر.
٢. استخدام ارتفاعات مختلفة للرجل الحرة ولرجل الإرتقاء.
٣. الاجتياز بأي رجل الإرتقاء أو رجل الحرة.

الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل للأداء



الشكل (٥٨) يوضح الاجتياز باستخدام الارتفاعات مختلفة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. عدو بطريقة طبيعية فوق الحواجز.
٢. زيادة السرعة بعيد عن الحواجز.
٣. الربط بين التسلسل الحركي الكامل للعدو والحواجز.
٤. استخدام عوائق والمسافات بينهم (٧ - ٨,٥) متر.
٥. استخدام ارتفاعات مختلفة للرجل الحرة والرجل الإرتقاء.
٦. الاجتياز بأي رجل الإرتقاء أو الرجل الحرة.

مواصفات الحواجز

١. مصنوعة من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة.
٢. الحافة العليا للخشبة (١،٢٥) سم.
٣. طول الخشبة ١،١٨ م ١،٢٠ م.
٤. طول قاعدة الحاجز ٧٠ سم كحد أقصى.
٥. الوزن الكلي لا يقل عن ١٠ كغم.
٦. ارتفاع الخشبة (٧سم) وسمكها (١ - ٢،٥سم) بلونين الابيض والاسود.
٧. اللون الفاتح عند نهاية الخشبة لا يقل عن (٢٢،٥سم).

ارتفاعات ومسافات الحواجز (للنساء)

١. ارتفاع الحاجز للنساء ٠،٨٤ سم في ١٠٠ م حواجز.
٢. ارتفاع الحاجز للنساء ٧٦ سم في ركض ٤٠٠ م حواجز.
٣. المسافة بين الحواجز للنساء ٨،٥ م.
٤. عدد الخطوات في ركض ٤٠٠ م حواجز الاول نساء ١٥-١٧ خطوة.
٥. عدد الخطوات بين الحواجز ٤٠٠ م حواجز للنساء ٢٢-٢٥ أما الرجال ١٣-١٥ خطوة.
٦. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول للنساء ١٣ م.
٧. المسافة من الجهاز الاخير حتى خط النهاية للنساء ١٠،٥ م.
٨. المسافة بين الحاجز في ركض ٤٠٠ م حواجز نساء ٣٥ م.
٩. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ٤٥ م للنساء.
١٠. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للنساء.والرجال ٤ م.
١١. مسافة خطوة الحاجز للرجال (٣،٢٠) وللنساء (٣،٢٠) م.
١٢. المسافة قبل الحاجز في خطوة الحاجز للنساء حواجز ١٤٠ م - ١٦٠ م.

ارتفاعات ومسافات الحواجز (للرجال)

١. ارتفاع الحاجز للرجال ١،٠٦٧م.
٢. المسافة قبل الحاجز من خطوة الحاجز للرجال في ١١٠م حواجز ٢م وبعد ٢،٢٠م.
٣. ارتفاع الحاجز للرجال في ركض ٤٠٠م حواجز (٩١،٠٧)سم.
٤. المسافة بين الحواجز للرجال ٩،١٤م.
٥. المسافة من الحواجز في ركض ٤٠٠م حواجز رجال ٣،٥م.
٦. عدد الخطوات في ركض ٤٠٠م حواجز الاول للرجال ١٧-٢٢ خطوة.
٧. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ٤٥م للرجال.
٨. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول للرجال ٣،٧٢م.
٩. طول مسافة الخطوات الثلاث بين الحواجز للرجال ٥،٦٥م.
١٠. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للنساء والرجال ٤م.
١١. المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية للرجال ٤،٠٢م.

تمريبات الأداء الفني لعدو الحواجز

١. الركض فوق عصي أو كرات طبيعية.
٢. تمارين لحركة الذراعين والرجل القائدة وحركة الجذع.
٣. تمارين لضبط ايقاع الثلاث خطوات.
٤. قفز حواجز بارتفاعات مناسبة.
٥. التعلم على اجتياز حواجز (٥ - ٧ - ٩) منخفضة الارتفاع.
٦. الركض لمجاميع حواجز (٣) حاجزاً (٥) حاجزاً (٧) حاجزاً حواجز قانونية مع زيادة المسافة حتى الوصول إلى المسافة القانونية.
٧. الاستناد على الحائط بالذراعين وعملية الثني والمد للرجل القائدة ولعدة مرات .

قانون فعالية ركض الحواجز (١٠٠ - ١١٠ - ٤٠٠) م حواجز

١. الركض في المجال ولا يمكن التجاوز على مجال الغير.
٢. لا يسمح بمرور القدم من جانب الحاجز سواء الداخلي أو الخارجي.
٣. لا يجوز اسقاط الحواجز عمداً.
٤. لا يسمح له عمل بداية خاطئة.
٥. لا يسمح له بإعاقة الزميل في التنافس.
٦. إذا لم يصل إلى خط النهاية.
٧. الانطلاق قبل سماع الاطلاقة.
٨. إذا مرر ساقه تحت مستوى ارتفاع الحاجز لحظة الاجتياز.

استمارة تحكيم الفعاليات

١٠٠ م حواجز - ١١٠ م حواجز - ٤٠٠ م حواجز
أدوار تأهل (١) دور تأهيل (٢) الدور شبه نهائي

المشاركين	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن
٨-٣	نهائي								
١٦-٩	٢	٣	٢						
٢٤-١٧	٣	٢	٢						
٣٢-٢٥	٤	٣	٤						
٤٠-٣٣	٥	٤	٤						
٤٨-٤١	٦	٣	٦						

مجموع مشاركة العدائين لهذا العدد مطلوب كتصفيات أولية للأدوار تأهيل (١) وتأهيل (٢) ودور شبه نهائي