

## ركض المسافات الطويلة



## فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع ( حواجز )

" يقع سباق ٣٠٠٠ م حواجز ضمن المسافات الطويلة حيث يتميز بوجود أربع موانع موزعة على محيط المضمار ، بالإضافة إلى مانع وحفرة ماء . كل ذلك على مسافات محددة ومعينة ، وعلى المتسابق اجتيازها تحت اشتراطات خاصة والتي تنص عليها اللوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى " .

يعد سباق ٣٠٠٠ م موانع من أقوى سباقات العاب القوى والذي يتطلب مواصفات جسمية وقدرات خاصة مثل القوة والتحمل والمهارة والذكاء الميداني المميز والتي يقطع فيها المتسابق (٧) دورات ونصف حول الملعب واجتياز موانع وموانع مائية .

### مراحل الأداء الفني لفعالية ٣٠٠٠ م موانع

#### الأهداف و الخصائص والمتطلبات

لا تختلف البداية في سباق ٣٠٠٠ م موانع عن بداية ركض المسافات المتوسطة البدء العالي .

- ١-الركض بين الموانع .

- ٢-اجتياز المانع (والتي تشمل الاقتراب ، الارتقاء ، الاجتياز والهبوط ) .

- ٣-اجتياز المانع المائي والتي تشمل أيضاً:

- أ.الارتقاء قبل المانع والوثوب إليه .

- ب.الاجتياز للمانع وكيفية الأداء .

- ج. الطيران لاجتياز الحفرة المائية .

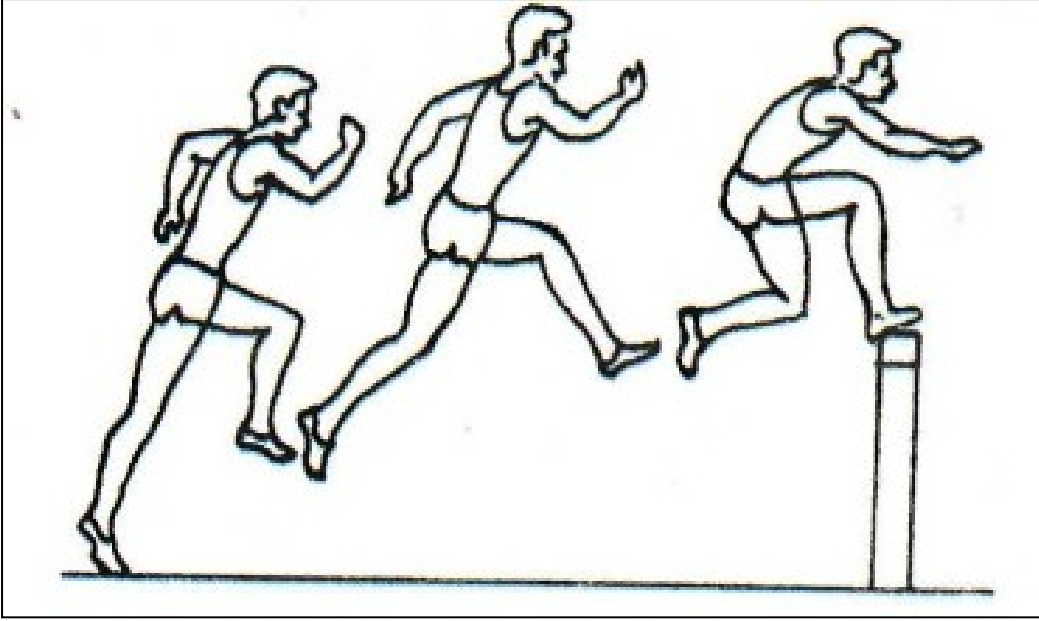
- ٤ . الهبوط نهاية الحفرة المائية .

- ٥ . تكتيك الركض مشابهة لأداء الفعاليات الطويلة والمتوسطة .

- ٦ . تقليل فترة الطيران فوق المانع .

- ٧.التقليل من الحركة الغير ضرورية لتلافي حركة الركض الانسابية .

## المرحلة الأولى : مرحلة الارتقاء

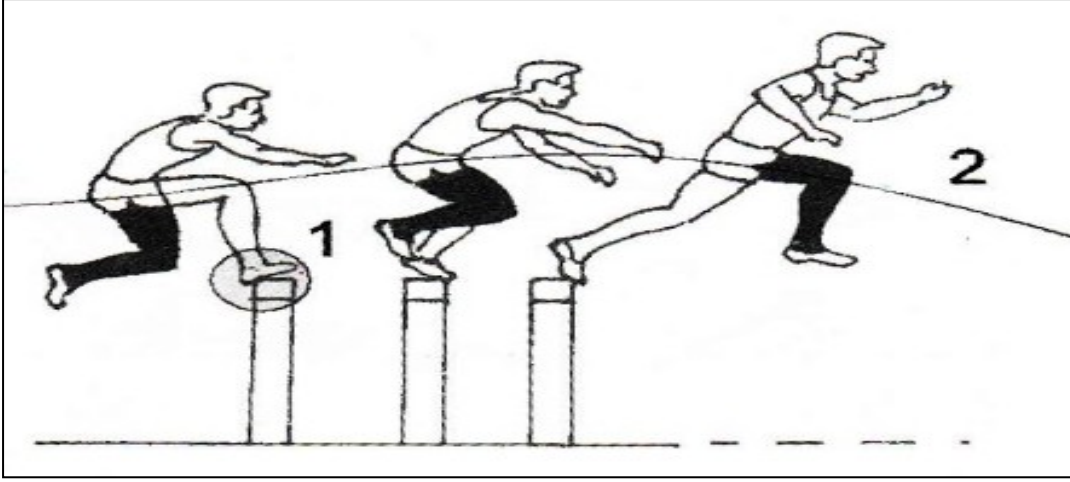


الشكل (٣٦) يوضح مرحلة الارتقاء

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. زاوية اقتراب قريبة من المانع ومنخفضة عنه لتلافي الارتقاء.
٢. امتداد الرجل الدافعة بشكل نشط وفعال.
٣. مرجحة الفخذ للرجل الحرة في وضع أفقي.
٤. التركيز والنظر للأمام.
٥. التكيف بوجود متسابقين بالجوار أثناء عملية الاقتراب والارتقاء.
٦. انتقال سهل من الركض وعدم التقليل فقدان السرعة للاجتياز.
٧. زاوية مثالية للارتقاء نسبياً.
٨. مفصل الفخذ والركبة والكاحل لرجل الارتكاز على كاحل الامتداد.
٩. مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة للوصول إلى الوضع الأفقي.

## المرحلة الثانية: مرحلة اجتياز المانع المائي

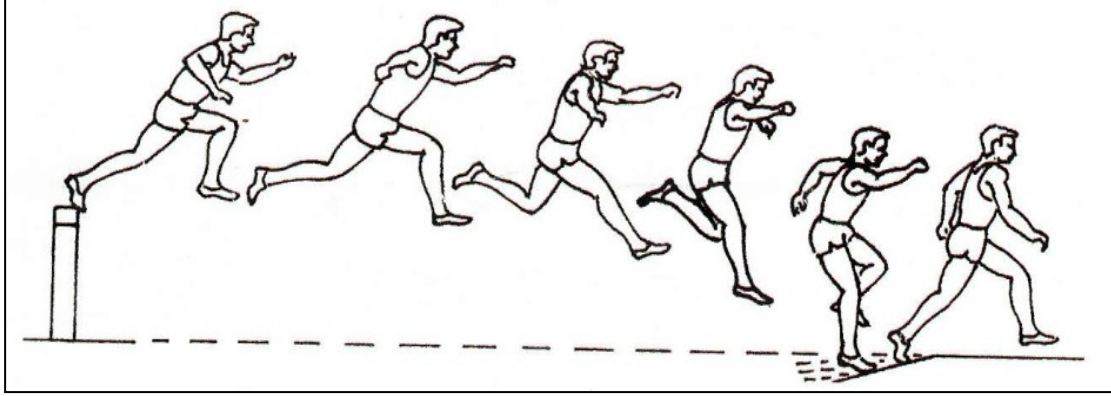


الشكل (٣٧) يوضح مرحلة اجتياز المانع المائي

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تقليل زمن اجتياز المانع.
٢. طريقة الأداء فوق المانع المثالية.
٣. مرحلة الاتصال للقدم وانطلاقها فوق المانع لعملية الدفع المثالي.
٤. عدم ثني الرجل الحرة في حالة الوثب فوق المانع.
٥. الركض فوق المانع وعدم الوقوف عليه.
٦. إنشاء رجل ارتكاز قليلاً.
٧. الميل بالجذع للأمام.
٨. وضع باطن القدم على المانع.
٩. المحافظة على سرعة الأداء.
١٠. بقاء مركز ثقل الجسم منخفضاً حتى نهاية الحركة .
١١. الوقوف على المانع أو الوثب فوقه .

## المرحلة الثالثة: مرحلة اجتياز المانع المائي (الطيران والهبوط)

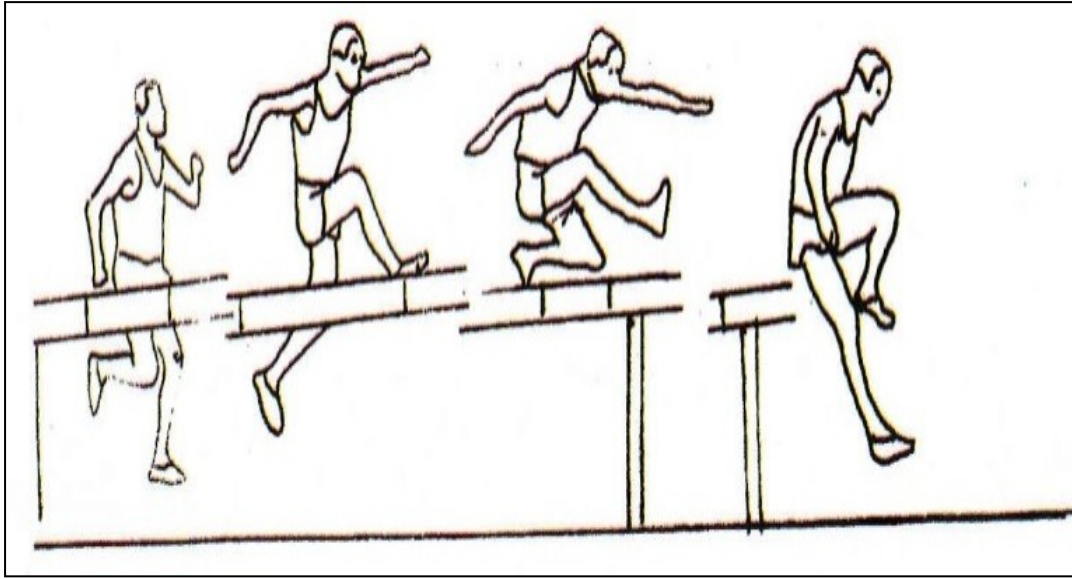


الشكل (٣٨) يوضح مرحلة الهبوط والطيران لاجتياز المانع المائي

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التأكيد على حركة الذراعين والتي تعمل على التوازن والتوافق.
٢. التأكيد على عدم الوقوف للاعب أو السقوط عند الهبوط.
٣. التأكيد على رجل الارتقاء تكون سريعة حتى نهاية الحركة وفي خط الركض.
٤. التأكيد على ايقاع الركض والاستعداد لسرعة الأداء.
٥. وثب طويل أفقي للانتقال إلى عملية الركض.
٦. المحافظة على الوضع المناسب والوقت المناسب.
٧. مرجحة خارج المياه وللأعلى.
٨. التحكم في الهبوط السريع السهل للانتقال إلى الركض.
٩. الدفع من المانع للأمام والأسفل.
١٠. حركة للذراعين لغرض التوازن خلال الطيران.
١١. ميل الجذع للأمام.
١٢. رجل الارتكاز ممدودة كاملاً عند لمس الأرض.
١٣. دفع الرجل الحرة إلى الأمام وبسرعة بعد الهبوط.

## المرحلة الرابعة : مرحلة الاجتياز للمانع

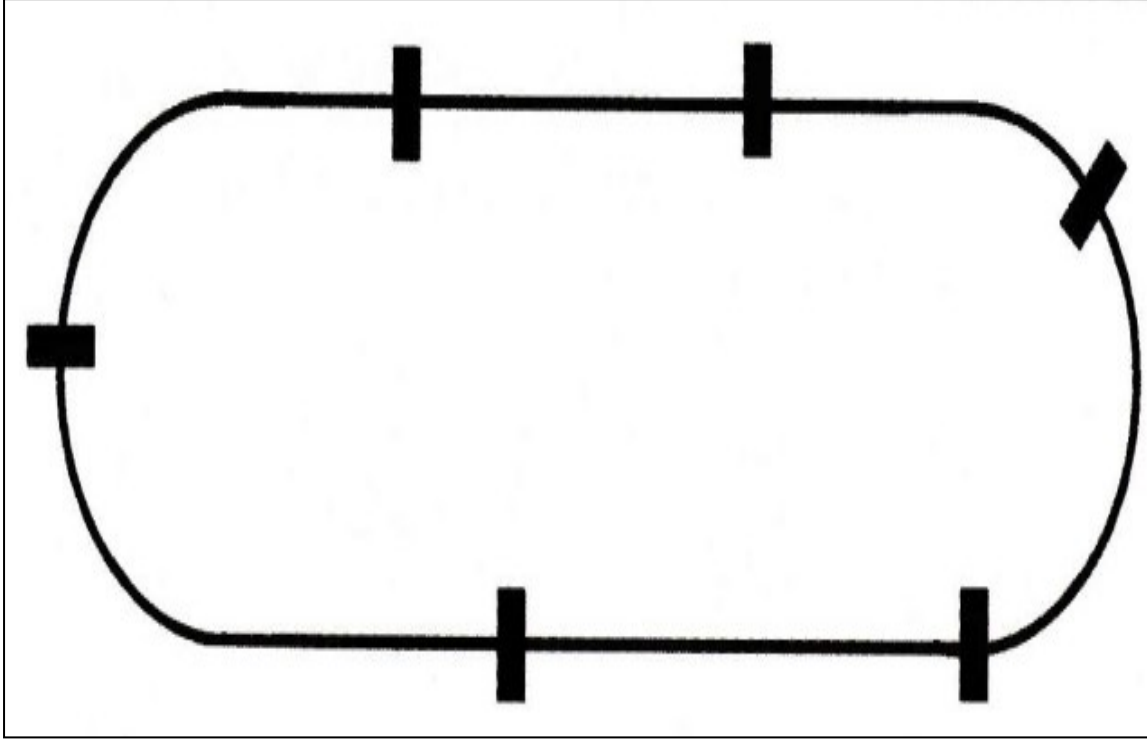


الشكل ( ٣٩ ) يوضح اجتياز المانع

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تقليل الزمن في الهواء وتقليل فقدان سرعة الأداء .
٢. عدم ثني الرجل الحرة في حالة الوثب فوق المانع.
٣. عدم الوقوف للاعب أو سقوطه عند الهبوط.
٤. التأكيد على الاستعداد لايقاع الركض بسرعة.
٥. الركض فوق المانع.
٦. تركيز اللاعب بوجود منافسين معه.
٧. التحكم في الهبوط لتسهيل الانتقال للركض.
٨. استعادة ايقاع السباق.
٩. قدم الارتفاع عند مقدمة المانع تعتمد على مسافة الارتفاع على سرعة اللاعب.
١٠. انخفاض الرجل الحرة بنشاط بعد الاجتياز.
١١. الانتقال السريع لخطوة الركض للحفاظ على ايقاع الركض.

## الخطوات التعليمية لاجتياز الموانع



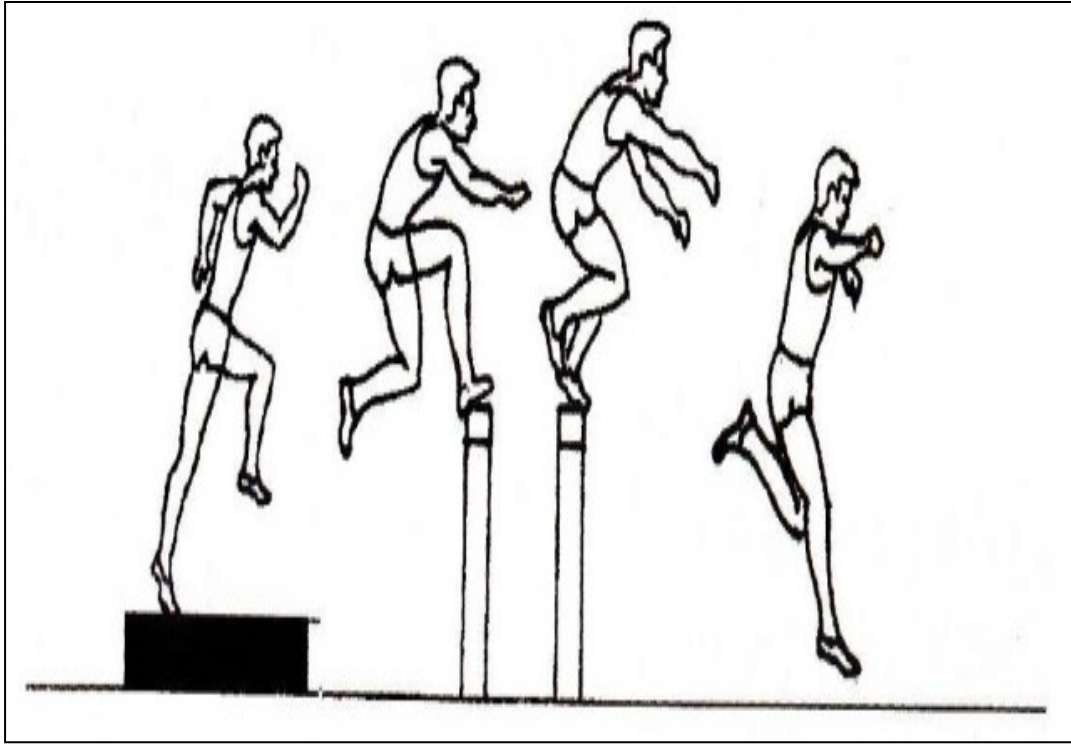
الشكل ( ٤٠ ) يوضح اماكن الموضع في المضمار

### أولاً: التعرف على مكان الموضع في المضمار

#### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تحديد دائرة الحواجز منخفضة (صناديق) على مسافات غير متساوية.
٢. الركض حول الدائرة.
٣. الموازنة بين طول الخطوة وترددتها لاجتياز المانع.
٤. الحفاظ على ايقاع الركض.
٥. النظر للأمام والتكيف مع العقبات مبكراً قدر الامكان.
٦. التكيف للأداء بوجود منافسين .

## ثانياً: الأداء الفني ( تكنيك ) الخطوة للمانع

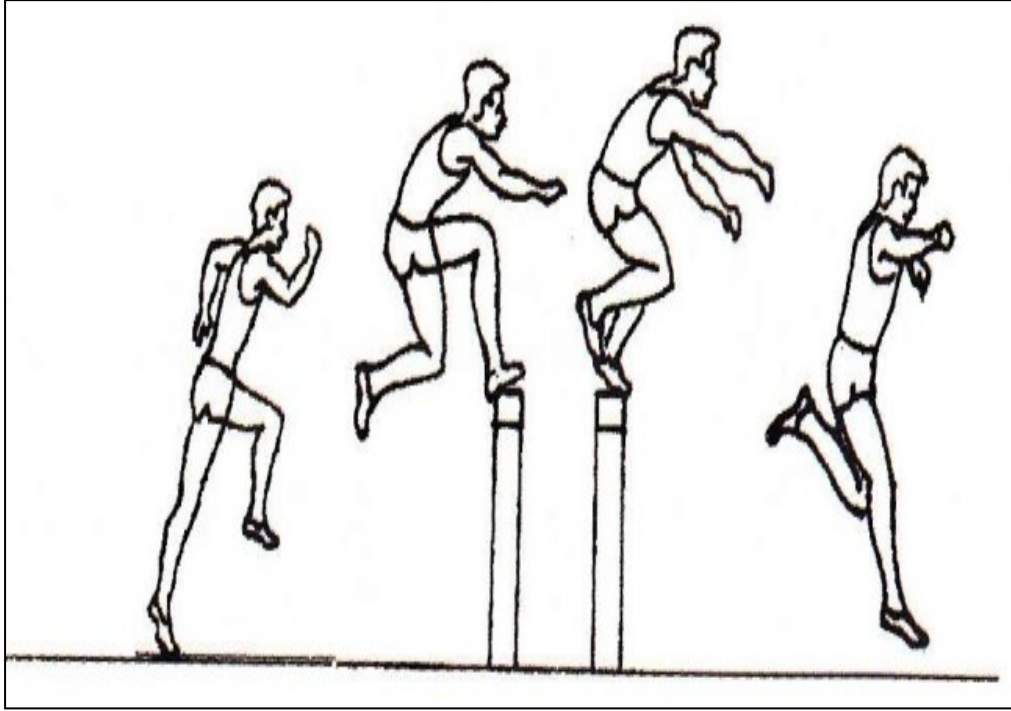


الشكل (٤١) يوضح خطوة اجتياز المانع

### الأداء الفني لاجتياز المانع الخصائص والأهداف والمتطلبات

١. الأداء الفني الاساسي لاجتياز المانع والمحافظة على الايقاع .
٢. الاجتياز المتتابع من مسافة ٣٠ م على الأقل .
٣. استخدام صناديق للارتقاء وفقاً لمرحلة تعلم اللاعب .
٤. تحديد مكان البداية ( ضبط الخطوات ) تعدل في كل مرة للوصول للمكان الانسب .
٥. تجنب الوقوف على المانع .
٦. ارتداء حذاء خاص بالركض ( سبايكس ) كعامل للأمان .

## ثالثاً: مرحلة طريقة أداء الخطوة للمانع

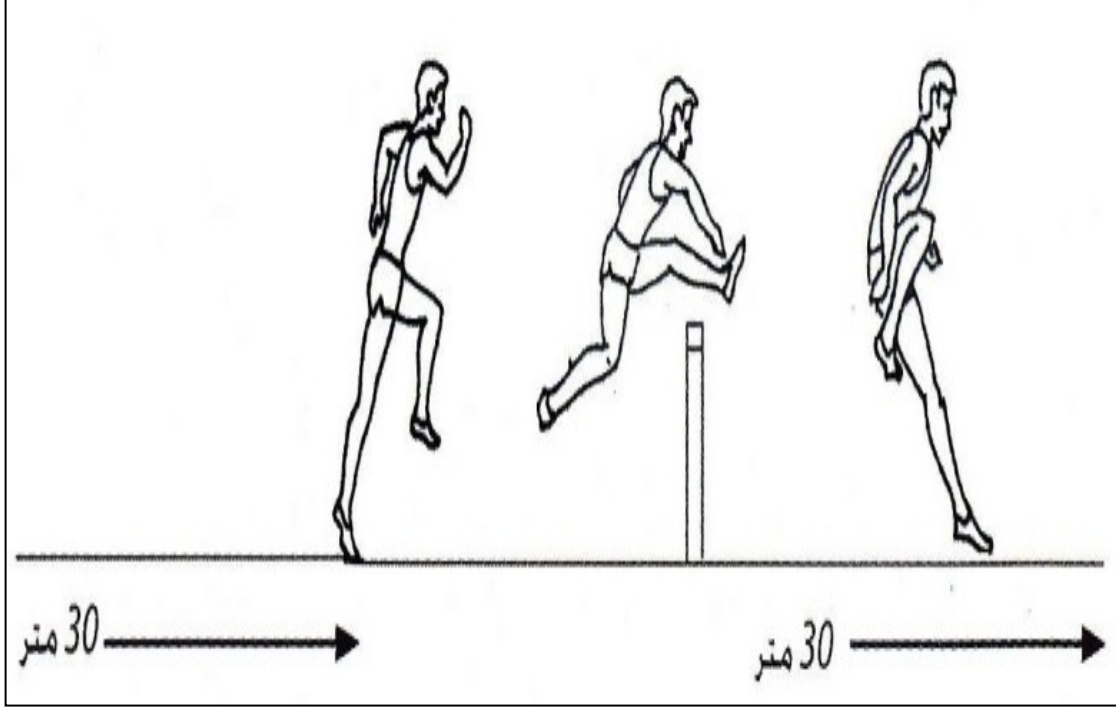


الشكل ( ٤٢ ) يوضح لحظة اجتياز المانع

## الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. إتقان التكنيك الأساسي لاجتياز المانع .
٢. النظر المبكر للمانع في وقت مبكر وتعديل الخطوة للأداء .
٣. البقاء في وضع منخفض والركض فوق المانع .
٤. الحفاظ على إيقاع الركض .
٥. التعلم لاجتياز (٢-٣) مانع باستخدام تكنيك الخطوة من اقتراب ٣٠م ثم الركض ٣٠م عند الانتهاء .
٦. زيادة سرعة الاقتراب إلى إيقاع الركض .
٧. تغيير رجل الارتقاء .

## رابعاً : الأداء الفني (تكنيك ) لاجتياز الحواجز

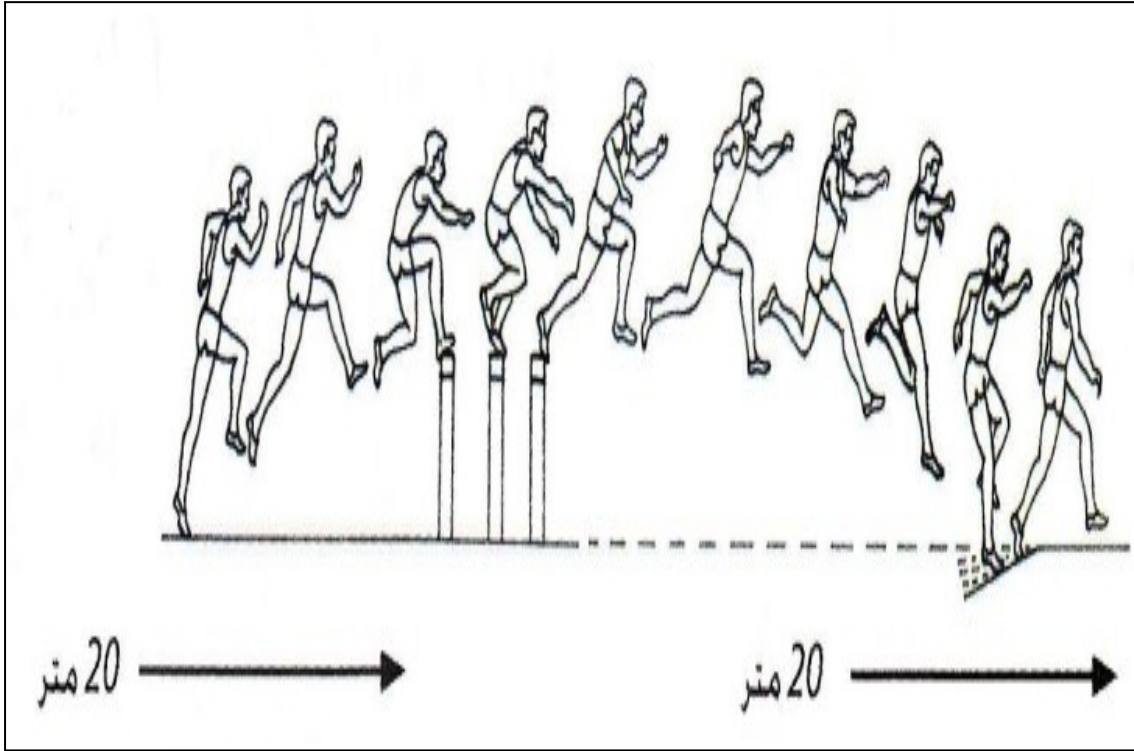


الشكل ( ٤٣ ) يوضح اجتياز المانع اقتراب ٣٠ م

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. النظر على المانع وتعديل الخطوة في وقت مبكر.
٢. البقاء في وضع منخفض والركض فوق المانع.
٣. التكيف على وجود متسابقين آخرين.
٤. تغيير رجل الارتقاء.
٥. تخطية من (٢-٣) بطريقة الحواجز.
٦. زيادة سرعة الاقتراب إلى ايقاع السباق قبل وبعد المانع.

## خامساً: مرحلة تكتيك اجتياز المانع المائي

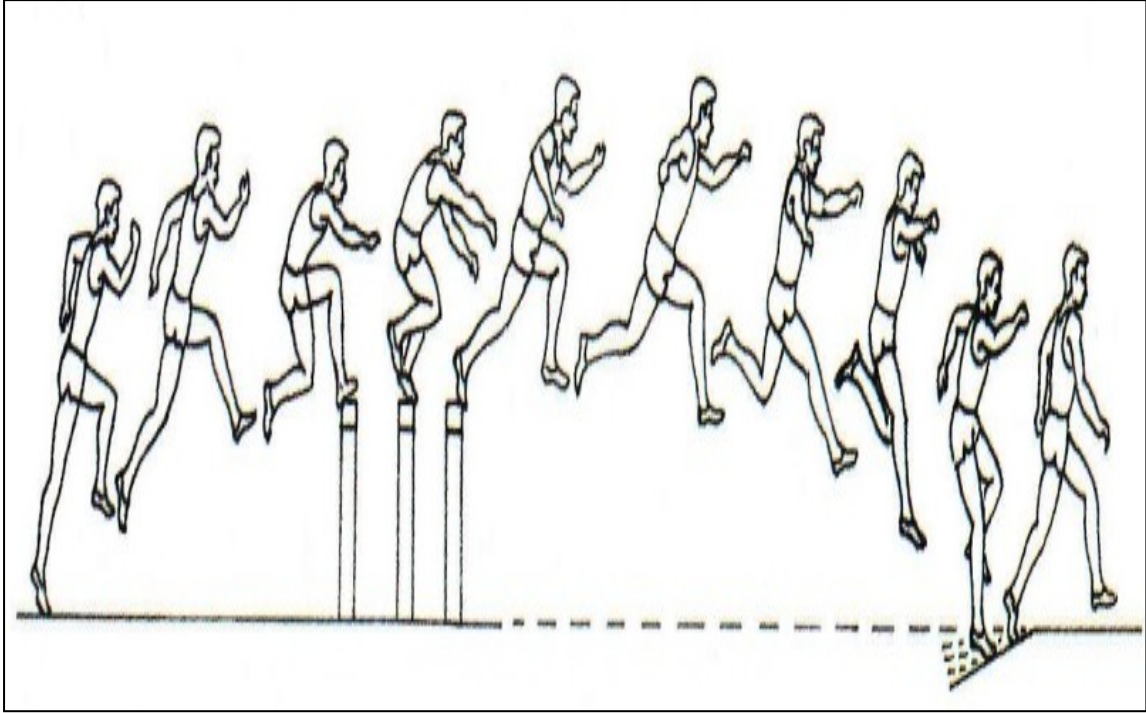


الشكل ( ٤٤ ) يوضح اجتياز المانع المائي اقترباً ٢٠ م

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. النظر للأمام ووضع منخفض على المانع.
٢. الدفع بعيداً عن المانع والبناء في الهواء للحظة في هذا الوضع.
٣. التحكم في مرحلة الهبوط عند الركض خروجاً من الماء.
٤. اجتياز المانع من اقترباً (٢٠م)، ثم الركض من الحفرة.
٥. الحفاظ على الايقاع فوق المانع وعند الركض أثناء الخروج من حفرة الماء.
٦. الوصول لأبعد مسافة قبل الهبوط.
٧. التنافس مع آخرين لزيادة الخبرة في الاجتياز للمانع.

## سادساً: التسلسل الكامل لأداء (اجتياز المانع المائي)



الشكل ( ٤٥ ) يوضح الأداء الفني الكامل لاجتياز المانع المائي

### الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. إتقان فني لاجتياز المانع .
٢. استخدام حذاء الركض كعامل أمان .
٣. الدفع والوصول إلى وضع الأمان والتوازن والوضع في المياه .
٤. التحكم في مرحلة الهبوط والاستعداد لعملية الركض بسرعة .
٥. اجتياز موانع من مبعد (٣٠م) والركض للخروج من الحفرة .
٦. عدم تحديد مكان البداية للأداء وكما يجب الاجتياز كل مرة .
٧. الحفاظ على الإيقاع المتوازن للأداء .
٨. استخدام منافسين لزيادة الاحتكاك .

## - تمارينات للأداء الفني لركض الموانع

١. حركة الركض بين الموانع.
٢. التدريب على حركة الجسم وكيفية اجتياز الموانع والتي تكون بمسافة (٥٠ م) قبل المانع ، وبمسافة (٧٠ م) بعد المانع.
٣. الركض لاجتياز الموانع من مسافة ( ١٥ م-٢٠ م ) مع وضع علامات على الأرض.
٤. التدريب على اجتياز المانع المائي ركض من مسافة ( ٢٠ م - ٣٠ م ) .
٥. زيادة سرعة الركض لاجتياز الموانع من مسافة ( ٢٠ م - ٣٠ م ) .
٦. اجتياز حفرة الماء بمسافة قانونية من مسافة الركض ( ٤٠ م - ٥٠ م ) .

## الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني للتمرينات

- التأكيد على عملية ارتكاز الرجلين في مرحلة الطيران والثني والمرجحة للذراعين .
- تكوين زاوية مثالية لميل الجسم اثناء أداء عملية اجتياز المانع.
- التأكيد على عملية دفع القدم الأمامية والخلفية وارتخاء العضلات وباقي اعضاء الجسم.
- التأكيد على طول وتردد الخطوة.
- التقليل من ارتفاع وانخفاض مركز الثقل أثناء الركض.
- جعل مركز ثقل الجسم على القدم الناهضة لتزيد من قوة الدفع الأفقية.

جدول (١) يبين مقاييس لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ومختلف مجالات الشدة

ت	نظام الطاقة	التمرين سرعة الركض	شدة التمرين معدل النبض في الدقيقة	% من مجموع الحجم الاسبوعي	
				فترة الإعداد (الاشهر الاولى)	فترة المنافسات (الشهر الاخير)
١	الهوائي الاستشفائي	أقل من السرعة الدرجة ٣-٤م/ثا لمسافة ١ كم	حتى ١٤٠ نبضة/دق	٢٠%	٣٠%
٢	الهوائي - حرج	السرعة الدرجة ١٠،٤-٢٠،٤م/ث	١٦٠-١٤٠ نبضة/دق	٧٠%	٤٠%
٣	المختلط هوائي- لاهوائي	اعلى من السرعة الدرجة ٥٥- ٧م/ث	١٩٠-١٦٠ نبضة/دق	١٠%	٣٠%
٤	لاهوائي "حامضي"	٧-٩م/ث لمسافة ٣٠٠-١٥٠٠م	أقصى عدد		٨%
٥	لاهوائي "فوسفاتي"	السرعة القصوى للمسافات حتى ١٠٠م	أقصى عدد		٢%

للشباب في عمر ١٦-١٨ سنة في فئتي ١٥٠٠م و ٣٠٠٠م موانع

يلاحظ في الجدول اعلاه بأن العلاقات المذكورة للوسائل فيه تبقى غير متغيرة لجميع حدود الركض من ٨٠٠ م وحتى ٣٠٠٠ م ، إن الذي يتغير هو فقط مجموع الجهد "الركض" في الاسبوع في الشهر في السنة للاعبين ويمكن أن يكون كما يلي:  
 ٨٠٠ م = ٦-كم في الاسبوع، ١٥٠٠م = ٨كم في الاسبوع، ٣٠٠٠م = ١٠كم في الاسبوع .

وانطلاقاً من المعلومات الواردة اعلاه سيكون لدينا مثلاً للاعب ٨٠٠ م في فترة الاعداد ما يأتي:

ركض استشفائي ١٠ كم في الاسبوع.

ركض هوائي حرج ٤٥ كم في الاسبوع.

ركض مختلط هوائي ولا هوائي ٥ كم في الاسبوع.

ومن هذه الحجم يمكننا بناء المنهاج التدريبي كما في الجدول الآتي:

الجدول (٢) منهاج تدريبي اسبوعي

اليوم	نظام الطاقة	التمرين وزمن الأداء وزمن الراحة
السبت	ركض مختلط	٢ كم / ١٠ × ٢٠٠ م في ٣٠-٣٦ ثا والراحة ١-٢ دقيقة.
الاحد	ركض هوائي	١٥ كم - متواصل بمعدل ٣,٥٠ دق - ٤ دق لكل ١ كم.
الاثنين	ركض استشفائي	١٠ كم - متواصل بمعدل ٤,٢٠ دق - ٥ دق لكل ١ كم.
الثلاثاء	ركض هوائي حرج	١٢ كم / متواصل بمعدل ٣,٤٠ دق - ٤ دق لكل ١ كم.
الأربعاء	ركض مختلط	٣ كم / ١٠ × ٣٠٠ م / ٥٠ - ٦٠ ثا الراحة ٢-٣ دق.
الخميس	ركض هوائي حرج	١٨ كم / متواصل ٤-٥ دق لكل ١ كم.
الجمعة		راحة سلبية أو ايجابية حسب الحاجة





## قواعد فعالية ركض ٣٠٠٠ م موانع

- ١- يجب ان يتضمن السباق ٢٨ مانعاً للاجتياز وبضمنها (٧) موانع مائة .
- ٢- لا تتضمن المسافة من خط البداية الى بداية الدورة الاولى أي موانع.
- ٣- يبعد أول مانع عن البداية (١٠م).
- ٤- يبعد أول مانع مائي للاجتياز يبعد ٢٧٠م عن البداية.
- ٥- المسافة بين الموانع ( ٧٨ م ).
- ٦- المسافة من المانع الأخير وخط النهاية ( ٦٨ م ).
- ٧- كل دورة ( ٣٩٠ م ) تتبع دورات فيصبح (٢٧٣م) تضاف لها المسافة من البداية حتى المانع الأول وهي ٢٧٠م فتصبح المسافة ٣٠٠٠م.
- ٨- يجب على كل لاعبان يمر فوق او عبر الماء واي متنافس تطأ قدمه على احد جانبي المانع او يسحب قدمه او رجله تحت المستوى الاقفي لسطح المانع لحظة تخطيه له يلغي سباقه.

استمارة ركض ٣٠٠٠ م موانع

الدور التأهيلي (١) الدور التأهيلي (٢) الدور شبه النهائي

المشاركين	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن	التصفيات	الترتيب	الزمن
٣٠-١٦	٢	٤	٤						
٤٥-٣١	٣	٦	٦	٢	٥	٢			
٦٠-٤٦	٤	٥	٤	٢	٥	٢			
٦٠-٦١	٥	٤	٤	٢	٥	٢			

تصفيات الأدوار لمتسابقى ٣٠٠٠ م موانع