**فعالية 100 م حواجز للسيدات/سباعي سيدات/المرحلة الرابعة**

**المدرس علي نوري علي العبيدي**

**............................................................................................**



تعتبر فعاليات الحواجز من اجمل واصعب فعاليات العاب القوى من حيث التشويق والاثارة والتدريب اذ يجمع مابين عدة قدرات بدنية مركبة ومابين الاداء الفني (التكنيك)ومابين السرعة والقوة والرشاقة وفعالية 100 م حواجز للسيدات ترتيبه بلنسبة لفعاليات السباعي في اليوم الاول واولى الفعاليات التي تبدأ بها المنافسة في فعاليات السباعي وتحتاج الى مواصفات جسمانية وبدنية خاصة للوصول الى مستوى الانجاز وتحقيق المستوى.اما الرقم القياسي العالمي لهذه الفعالية فهي باسم البلغارية يوردانكا دنكوفا سجلتها في سنة 1988 وبلتوقيت الالكتروني قدره(12,21ث)

**القياسات القانونية والمسافات**

1-يبلغ ارتفاع الحاجز 84 سم

2- عدد الحواجز 10 حواجز

3-المسافة من مكعب البداية للحاجز الاول 13 م اما مابين الحواجز المسافة 8,5 م ومن الحاجز الاخير الى خط النهاية 10,5م

**المراحل الفنية لفعالية 100 م حواجز**

1-البدء

1-البدء والعدو للحاجز الاول

3-اجتياز الحاجز

3-الركض بين الحواجز

4-الركض من الحاجز الاخير الى خط النهاية

**اولا:البدء**

عادة يكون البدء من الجلوس على مكعبات البداية مثل سباقات السرعة لكن بطبيعة الحال اغلب المتسابقين يكون نظرهم الى الحاجز الاول ويقسم البدء الى

-خذ مكانك

- استعد

انطلاق عند سماع طلقة البداية

**ثانيا:البدء والعدو للحاجز الاول**

عند سماع المتسابق لطلقة البداية يبدا بلخروج من مكعبات الجلوس باقصى سرعة وقوة انفجارية للوصول الى سرعة جدا عالية خلال ال( 13) م قبل اجتياز الحاجز الاول واغلب متسابقات هذه الفعالية يؤدن( 8 )خطوات قبل اجتياز الحاجز الاول وهناك فروق فردية فلمتسابقة التي تمتاز بطول في الساقين ممكن ان تؤدي( 7 )خطوات ان حركة الذراعين والرجلين ومركز الثقل في هذه الحالة يجب ان يكون متناسق ومؤمن بمسار الجسم بشكل جيد الى نهاية السباق ويمتاز بانسيابية واتساق عالي

**ثالثا:اجتياز الحاجز(خطوة الحاجز)**

تشكل خطوة الحاجز من ترك ساق الناهضة للارض الى لحضة هبوط الساق القائدة على الارض فلعملية جدا مهمة ويجب ان تكون عملية الاجتياز بصورة سريعة ونشطة وتتكون من :

-الخطوة قبل الحاجز

-الخطوة بعد الحاجز

هنا تختلف المسافة قبل الحاجز عن المسافة بعد الحاجز دائما ماتكون المسافة قبل الحاجز اكثر من قبل الحاجز اما مركز ثقل الجسم والجذع فيكون بانسيابية عالية جدا مع اتجاه الجسم فوق الحاجز وحركة الذراعين ايضا في اتجاه الركض ومساره

**رابعا: الركض مابين الحواجز**

في هذه المرحلة تكون الانسيابية متوازنة بتقسيم خطوات الركض بين الحواجز عند النزول من الحاجز والمسافة 8,5 م بين كل حاجزوعند نزول المتسابقة بقدم الارتقاء تقطع تقريبا خلف الحاجز مسافة 2م مما يتبقى مسافة 6,5 م للثلاث خطوات بين الحواجز واداء اول خطوة مهمة جدا للبقاء بنفس السرعة والايقاع للخطوات واداء المتسابقة للثلاث خطوات بين كل حاجز وحاجز.

**خامسا:الركض من الحاجز الاخير الى خط النهاية**

تحاول المتسابقة بعد نزولها الحاجز الاخير الركض والعدو باسرع مايمكن لمسافة 10 امتار الاخيرة وسقوط الجذع في بعض الاحيان للامام عند الامتار الاخيرة للوصول اولا

**الخطوات التعليمية والتدريبية لفعاليات الحواجز**

**الخطوة الاولى(الهدف منها التعرف على ايقاع العدو بين الحواجز)**

1. العدو بخطوات ايقاعية لتخطي بعض العصي
2. ضع من (2الى5) من العصي على الارض بحيث يمكنك ان تؤدي( 8 خطوات للوصول الى العصا الاولى و3 خطوات مابين باقي العصي ويمكنك ايضا وضع حبال بدل العصي او أي شي اخر للتوضيح والتمرين عليه.
3. من وضع البدء العالي قم بلعدو بخطوات متزايدة في السرعة الى مابعد اخر عصا بعشرة امتار او اكثر

**الخطوة الثانية العدو بخطوات ايقاعية (الهدف منها التعرف والتدريب على الرجل القائدة ورجل التغطية)**

* كما في الخطوة الاولى بوضع عصي على شكل قوالب او كتل خشبية او ماشابه ذلك
* قم بلجري وقامتك ووظع الجذع مرتفع وطبيعي ولاتنظر للاسفل
* قم برفع الحواجز تدريجيا

تمرينات لخطوة الحاجز

-تمرينات للساق القائدة على جدار او حاجز وبلتكرار

-تدريبات للرجل التغطية

-ابدا بلتدريب للرجل القائدة والتغطية على الحواجز بلمشي ومن ثم الهرولة مع التصحيح من قبل المدرب

 **الخطوة الثالثة تدريبات الحواجز(الهدف منها تحسين حركة الرجل القائدة والتغطية على الحواجز)**

-قم بتطبيق التدريبات الخاصة بكل من رجل الامامية والخلفية

-كرر التدريب على جانب الحاجز وبلتدريج وبلجري الخفيف ومن ثم الانتقال للحاجز الاخر

-تخطي واجتياز حواجز بارتفاعات اكثر ومختلفة مع السرعة والتركيز على انسيابية مركز الثقل والجذع وحركة الذراعين

-اداء الحركة كاملة وبلتسلسل الحركي الكامل والتركيز على ايقاع الخطوات الثلاثة

**الاخطاء القانونية**

1-عمل بداية خاطئة واحدة

2- اجتياز من على حاجز في غير حارته

3-اعاقة الزميل

4-عدم الوصول الى خط النهاية