

فعاليات ألعاب القوى

المرحلة الثانية الدراسة الصباحية - المسائية
الخصائص والأهداف والمتطلبات

تعليم - اداء - تحكيم



أ.م. عباس علي لفته

م.م. رزاق سعد كريم

٢٠٢٤-٢٠٢٥

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

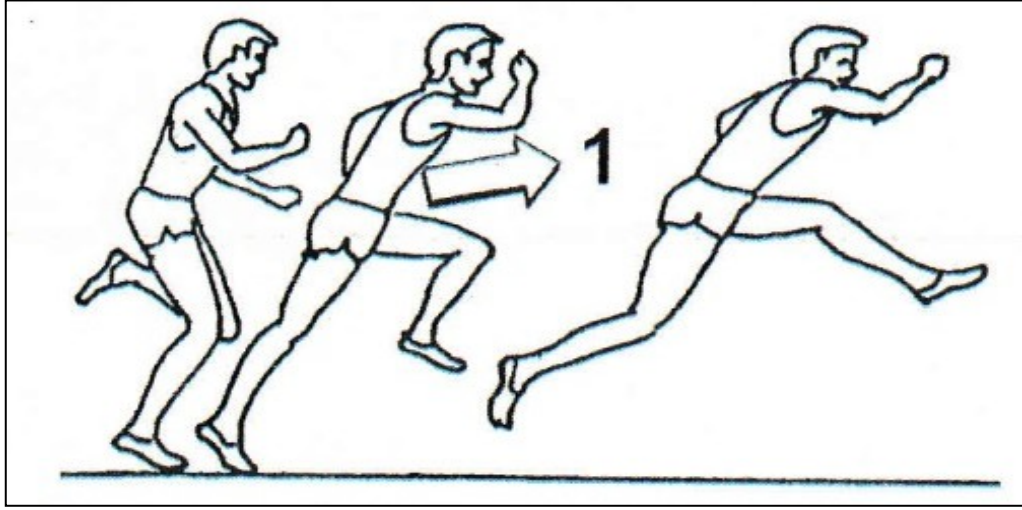


الشكل (٤٧) إيقاع الثلاث خطوات

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

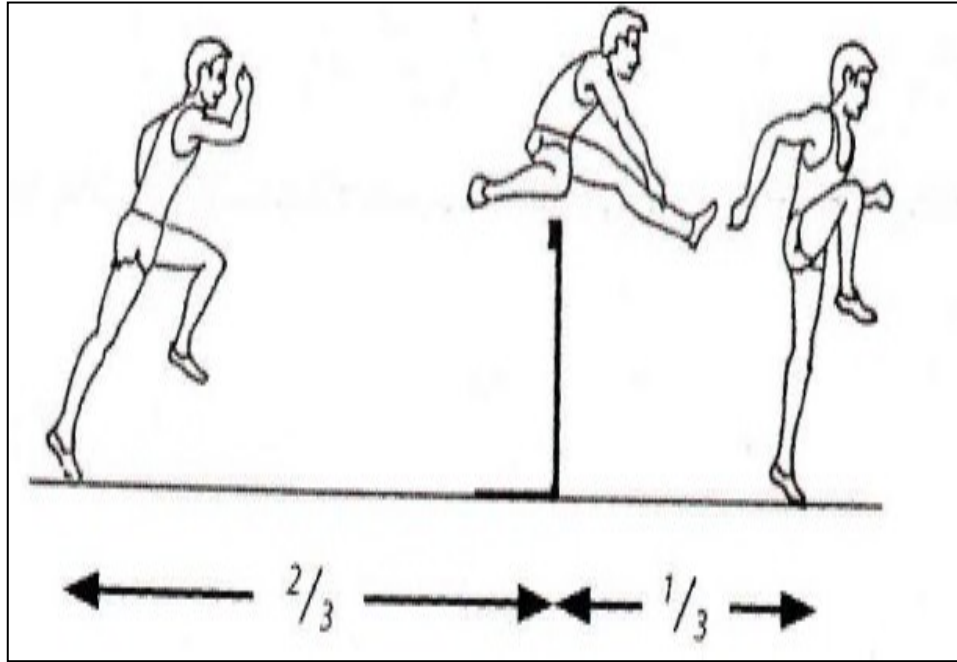


الشكل (٤٨) يوضح مرحلة الارتقاء

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. مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي.

المرحلة الثالثة : مرحلة اجتياز الحاجز العام

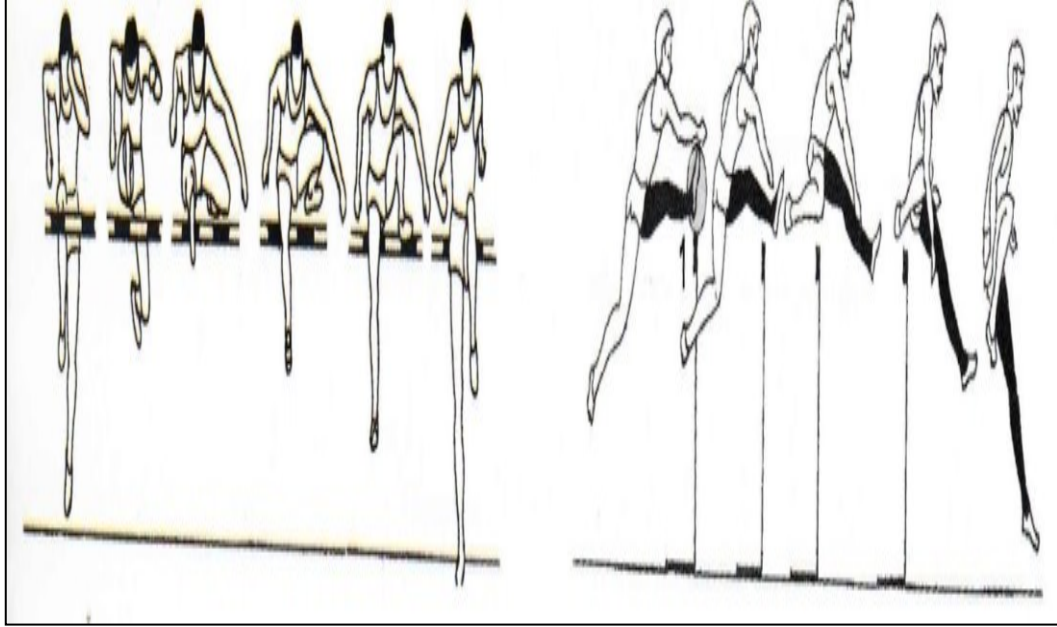


الشكل (٤٩) يوضح مرحلة اجتياز الحاجز (المانع)

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 $\frac{3}{2}$ 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 الرابعة : مرحلة اجتياز الحاجز للرجل الحرة

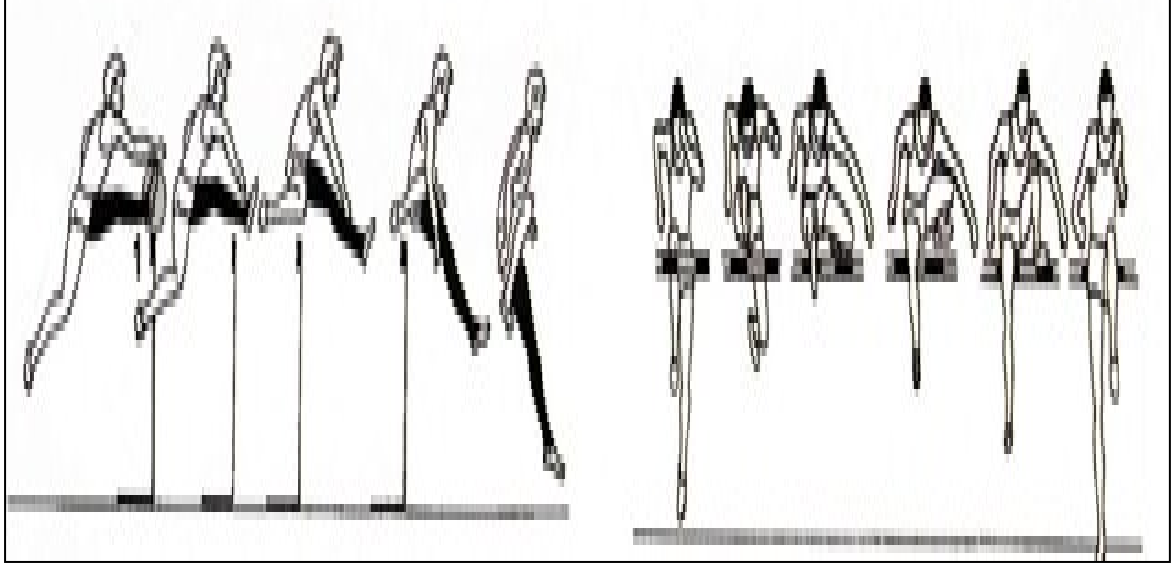


الشكل (٥٠) يوضح الوضع الجانبي والوضع الامامي اثناء اجتياز الرجل الحرة

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. زيادة السرعة المثالية للاعب .
٢. الإيقاع الكلي للحركة.
٣. عدم البطء بالحركة بعيداً الحاجز .
٤. الميل للأمام لتقليل الزمن فوق الحاجز .
٥. امتداد مثالي للجزء السفلي من الرجل الحرة بنشاط إلى الأمام ثم إلى الأسفل 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

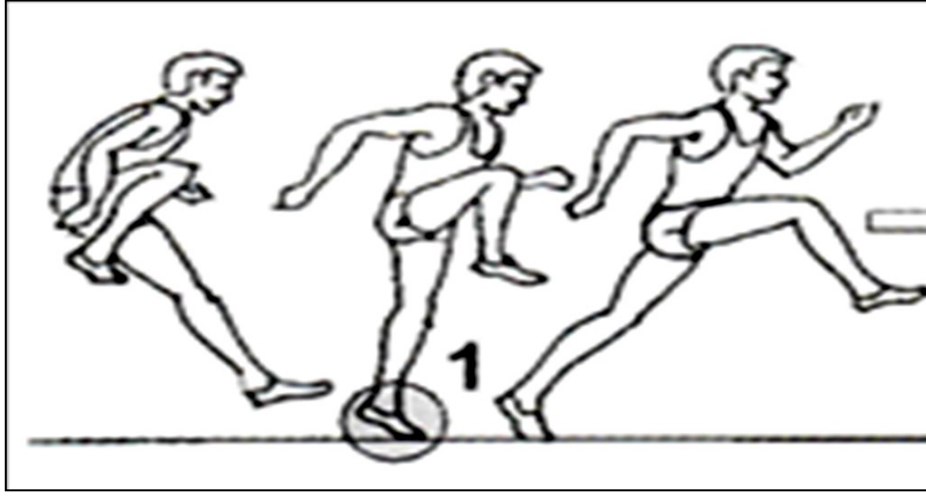


الشكل (٥١) يوضح اجتياز الحاجز

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 الارتفاع فوق الحاجز والاعداد للهبوط بنشاط.
٦. سحب قدم الارتفاع بجانب الجسم.
٧. موازنة فخذ قدم الارتفاع الأرض تقريباً عند الاجتياز.
٨. الزاوية بين الفخذ والساق (٩٠°).
١. ثني مفصل قدم الارتفاع بشكل واضح والأصابع تتجه للأمام.
٢. الحفاظ على ارتفاع ركبة رجل الارتفاع 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.