

فعاليات ألعاب القوى

المرحلة الثانية الدراسة الصباحية - المسائية
الخصائص والأهداف والمتطلبات

تعليم - اداء - تحكيم



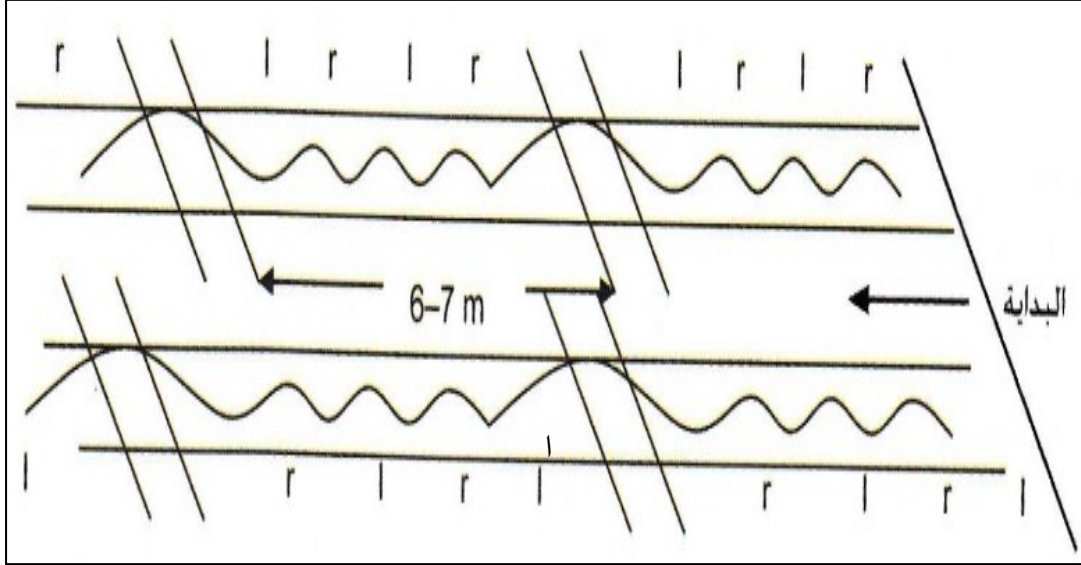
أ.م. عباس علي لفتة

م.م. رزاق سعد كريم

٢٠٢٤-٢٠٢٥

الخطوات التعليمية التدريبية لعدو الحواجز

الخطوة الأولى : الركض فوق حواجز أو عوائق

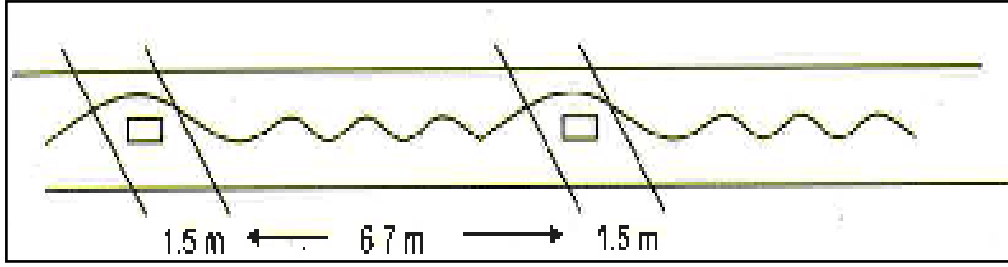


شكل (٥٣) يوضح ضبط العلامات على الارض

خصائص وأهداف ومتطلبات للأداء الفني

١. ركض طبيعي (اعتيادي) .
٢. الشعور بالخطوات الثلاث.
٣. ضبط مكان العلامات (العصي) على الأرض.
٤. استخدام عصي (بعرض (٠,٥) 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

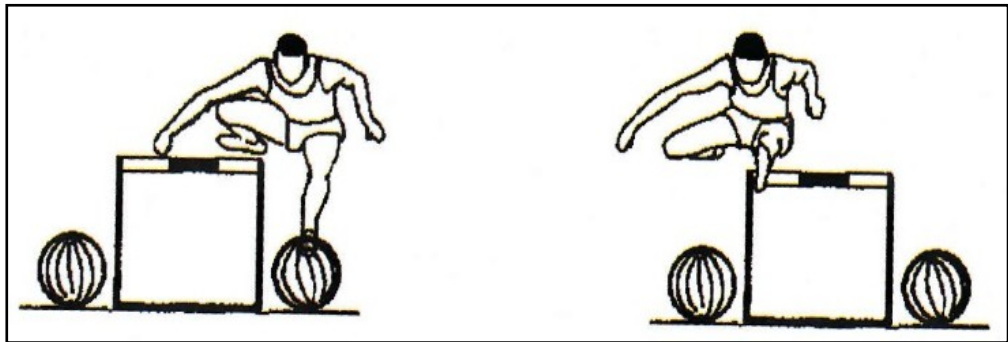


الشكل (٥٤) يوضح استخدام صناديق خلال المسافات

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 (١,٥م) 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.

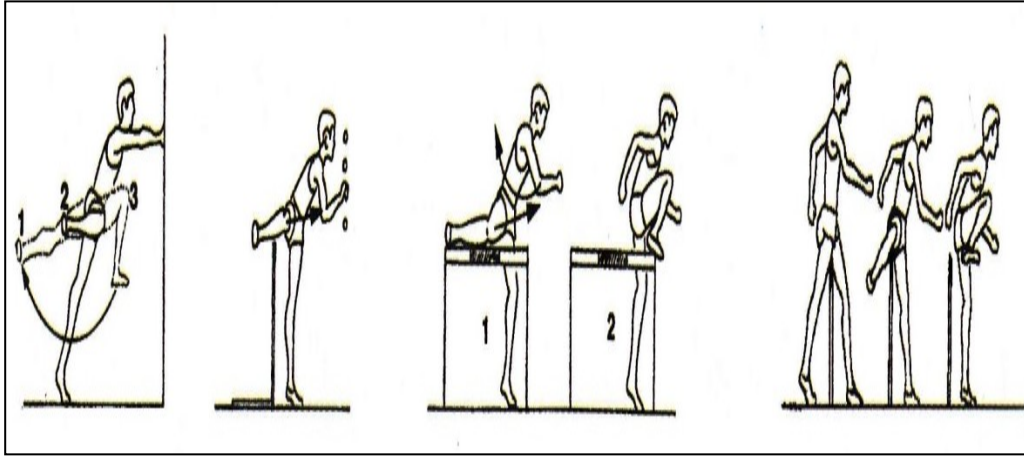
٤. اجتياز الحاجز بأي من الرجلين الحرة والارتقاء.

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 بالنقطة.

٣. عدم المبالغة بالميل على الحاجز.

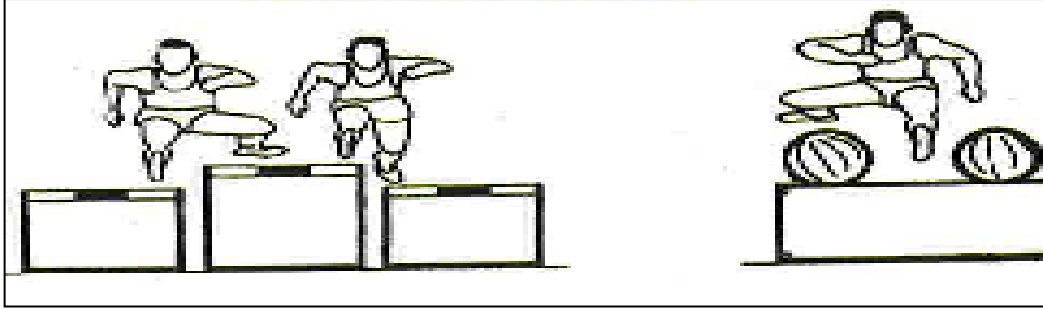
٤. تحسين لحركة رجل الارتقاء فوق الحاجز.

٥. التدريب على الأداء من وضع الوقوف.

٦. اضافة حواجز والوصول إلى لبخفظي.

٧. البداية من المشي ثم الهرولة البسيطة.

الخطوة الخامسة : الركض مع استخدام رجل الإرتقاء والرجل الحرة

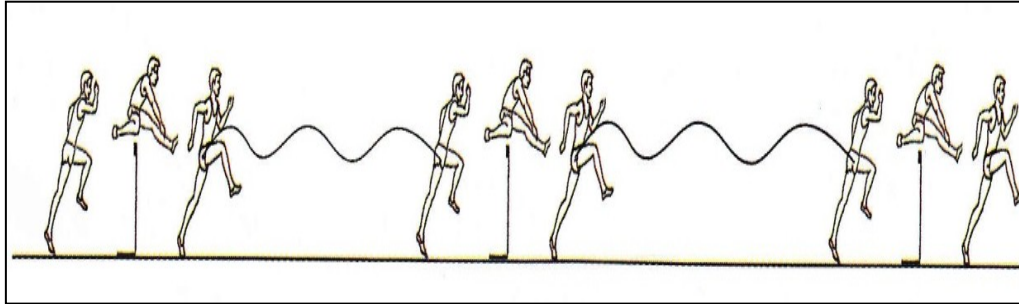


الشكل (٥٧) يوضح استخدام رجل الارتقاء والرجل الحرة

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 الارتقاء 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 الارتقاء.
٦. الاجتياز بأي رجل الارتقاء 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 ٨٤،٠ 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 م) 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 ١٠م 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 الأول للرجال ١٧-٢٢ خطوة.
٧. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول ٤,٥م للرجال.
٨. المسافة من البداية حتى الحاجز الأول للرجال ١٣,٧٢م.
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 ١٤,٠٢م.

تمارين الأداء الفني لعدو الحواجز

١. الركض فوق عصي أو كرات طيبة.
٢. تمارين لحركة الذراعين والرجل القائدة وحركة الجذع.
٣. تمارين لضبط إيقاع 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 .