

د. علياء حسين دحام

عنوان المحاضرة :- المراحل الفنية في سباق الموانع (١١٠م موانع رجال)، (١٠٠موانع سيدات)

المراحل الفنية في سباق الموانع (١١٠م موانع رجال)، (١٠٠موانع سيدات)

يمكن تحديد المراحل الفنية في ركض ١١٠ موانع رجال ، ١٠٠ موانع سيدات وفق الاتي :

اولا : مرحلة البداية والركض الى المانع الاول
ثانيا: خطوات المانع .

- حركة الساق القائدة (الحرّة) .

- حركه الساق الناهضة (القاطعة) .

- عمل الذراعين .

- وضع الجذع .

ثالثا : مرحلة الركض بين الموانع (الخطوات بين الموانع)
رابعا الركض من المانع الاخير حتى نهاية السباق .

اولا: مرحلة البداية والركض الى المانع الاول :

يتم البدء من الوضع البداية المنخفضة ومن ثم تبدأ عملية الركض الى اول مانع من خلال التدرج بالسرعة ويجب ان يتم هذه العملية في (٨) خطوات للرجال وكذلك (٨) خطوات للسيدات وتبلغ هذه المسافة (١٣,٧٢م) للرجال (١٣م) للسيدات ،وبداية هذه المرحلة تبدأ من اخذ وضع مكانك والاستعداد والانطلاق من مكعبات البدء وتنتهي بنهاية الخطوة الثامنة .

والركض السريع سوى ان الرجل الامامية تكون الرجل الناهضة (الارتقاء) لعدائي (٨) خطوات والساق القائدة لطول القامة عدائي ال (٧) خطوات فهي مهمة وعلى العداد ان يصل بهذه المسافة للسرعة القصوى وذلك لصعوبة الحصول على زيادة السرعة بين الموانع ،وبعد الانطلاق تقريبا ،ب(١٠) امتار يجب ان يكون وضع الجذع قائما لكي يرى المانع

مما يسهل وضع اتجاه الخطوة الى اول حاجز ،مع العلم ان العداد لا يستطيع بلوغ اقصى سرعته الا في حدود (٦٠-٥٠م) وذلك للمستويات المتقدمة .

- صفات هذه المرحلة :-

- وضع البدء المنخفض مع وضع قدم ورجل النهوض الارتقاء اماما ،
- تأكيد اجتياز هذه المرحلة في ثمان خطوات .
- الاسراع في استقامة الجذع في الخطوة الرابعة .
- تقصير الخطوة الاخيرة الثامنة .

ثانيا : خطوات المانع :

تشكل خطوة المانع من ترك الساق الناهضة الارتقاء الارض الى هبوط الساق القائدة على الارض اهمية كبيرة ،وعليه يجب ان تكون بوضع جيد وهي من خطوات الركض والمبالغ فيها من حيث الطول ،فهي اطول قليلا من حيث ارتفاع مركز ثقل الجسم عند مروره للحاجز ،فهي اعلى قليلا ايضا وبذلك يجب على العداء ان يتجنب الوثب على المانع حتى تكون الخطوة سريعة وبذلك يكون هناك اقتصاد في زمن اجتياز وتخطي المانع 'وعلى اللاعب ان يعي جيدا التكنيك الصحيح لاجتياز المانع ،وهذا لا يأتي الا باجتياز الايقاع الخاص بخطوة المانع ،ويبلغ طول خطوة المانع الكلي بحدود (٣,٢٠-٣,٧٠م) ويتكون من مسافتين :

- ١- المساف قبل المانع بحدود (٢م - ٢,٢٠م)
- ٢- المسافة بعد المانع بحدود (١,٢٠م - ١,٥٠م)

وتكون طول الخطوة قبل المانع الاول اطول من طول الخطوة بعد المانع الاول لكي يستطيع العداد وضع الساق اماما نحو المانع بسهولة اما قصر المسافة بعد المانع لكي يستطيع العداد الوصول الى الارض بسرعة لمتابعة حركة الركض وكذلك زاوية مركز ثقل الجسم مرتبطة بخطوة المانع وكلما تكون المسافة كبية تصغر زاوية الطيران وكذلك تتحسن حركة العبور .

- حركة الساق القائدة :

وهي حركة كاملة لمرجحة سريعة نحو الامام اعلى باتجاه المانع وحركه نشيطة وفعالة اثناء العبور ونحو الاسفل للهبوط ،فنجاح هذه الخطوة هو القياس الصحيح للخطوة ودرجة زاوية الساق القائدة والتأكيد على حركة الساق القائدة بالرفع والمد نحو المانع كون هذه الحركة جاءت من خلال رد الفعل المعاكس لتخدم حركة منخفضة في الركبة قبل عبور الكعب حافة المانع هذه من ناحية ومن ناحية اخرى ان اجتياز الساق القائدة للحاجز يجب ان يكون في وضع منثني قليلا من الركبة وليس ممدودا مدا كاملا ،لان مد الساق كاملا يودي الى استقامة الجذع وبالتالي يسبب بطئ السرعة وتأخير هبوط الساق .