The background of the slide features silhouettes of several runners in various stages of a race, moving from left to right. The runners are rendered in dark brown and black tones against a light, warm-toned background. The overall composition is dynamic and emphasizes movement and competition.

الساحة والميدان

للمرحلة الثانية




المحاضرة من أعداد

مصطفى أحمد عبد الأمير

نبذة تاريخية لسباقات عدوا الحواجز

كان أول ظهور لهذه الفعالية في أوكسفورد بإنجلترا، حوالي عام
١٨٦٠.

على مسافة (٤٤٠ م) وكانت الحواجز من الخشب الثقيل وعددها
١٢ حاجز موزعة على طول المسافة وارتفاعها ١,٠٦ م وكانت
مثبتة بالأرض



الجوانب الفنية والقانونية لسباقات
الحواجز



إن تخطي الحواجز أو سباق الحواجز Hurdling هو نوع من سباقات الميدان والمضمار سباق يقفز فيه العدائون فوق أسوار تشبه السياج وتسمى الحواجز..

تتضمن معظم السباقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق



بعض مميزات سباق ١١٠ حواجز



وهناك عدد (١٠) حواجز يقوم باجتياز



يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة
المخصصة له



يعد سباق ١١٠ متر هو سباق
بالعدو القياسي السريع للرجال

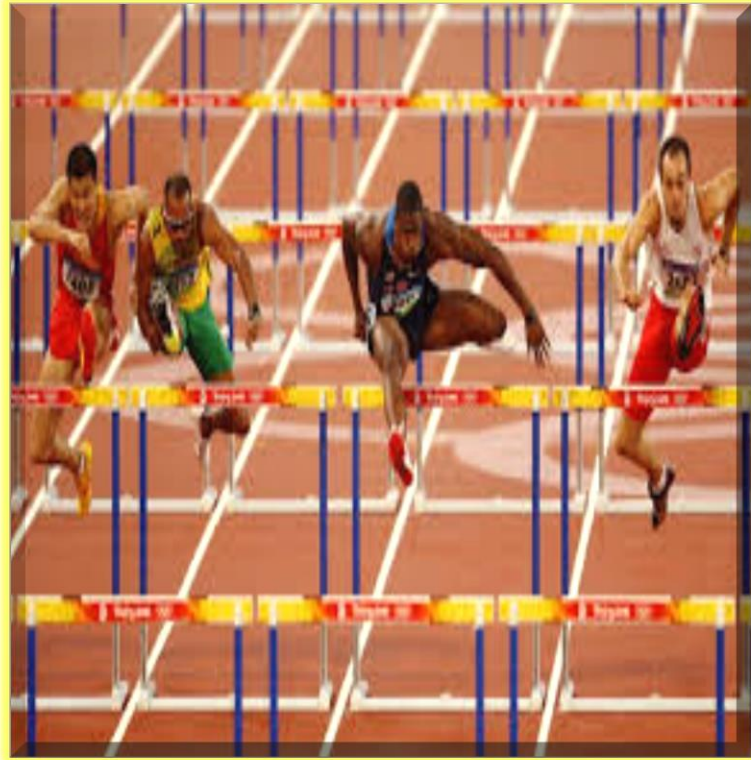


ويفصل بين كل حاجز وآخر مسافة
(٩ ، ١٤) متر



يبلغ طول الحاجز (١٠٦,٧) سم

المراحل الفنية لسباق عدوا الحواجز:



البدء والاقتراب الحاجز الأول:

- الاستعداد الأمن والجيد لمرور الحاجز الأول
- اكتساب أعلى سرعة التراب والتمثلة في تعجيل السرعة
- أخذ بعين الاعتبار البدء المنخفض مع وضع قدم الارتقاء أماما
- عدم الإسراع في استقامة الجذع لأنه توجد ٢٢ خطوة قبل الحاجز الأول
- تقصير الخطوة قبل الأخيرة

خطوة مرور الحاجز:

- الغرض من المرحلة:
- الإعداد الجيد الأمن لاجتياز الحاجز
 - ربط سرعة الاقتراب بسرعتي تخطي الحاجز والجري بعده مع الأخذ بعين الاعتبار
 - القوة الطاردة المركزية عند الجري في المنحني ومرور الحاجز

المراحل الفنية لسباق عدوا الحواجز:



العدوا بين الحواجز :

الغرض من المرحلة :

- تعويض السرعة المفقودة من تخطي الحاجز
- الإعداد الجيد الموزون لاجتياز الحاجز التالي
- تنجز المسافة بإيقاع فردي من الخطوات ١٥ خطوة
- محاولة التغلب على القوة الطاردة
- التدريب على الارتقاء على الحاجز بكلتا القدمين
- ربط السرعة المكتسبة من تلك المسافة بسرعة اجتياز الحاجز

العدوا من الحاجز الأخير وحتى نهاية السباق :

تعتبر المسافة الأخيرة والتمثلة من آخر حاجز حتى نهاية السباق والتي تبلغ (٤٠م) مرحلة حاسمة بالنسبة للمتسابق، حيث تحدد بنسبة كبيرة نتيجة السباق في تلك المرحلة، فكثير من المتسابقين ذوي الخبرة يمكنهم السيطرة على تلك المسافة بنجاح حيث تتطلب تنمية تحمل السرعة وبصورة أساسية



ما هي المسافة بين الحاجز الثالث والرابع؟؟

□

ما هو الغرض من المسافة بين كل حاجز والحاجز الذي يليه؟؟

□

أذكر القياسات القانونية لكل من (ارتفاع الحاجز ،
المسافة بين حاجز وآخر ،المسافة الكلية ، عدد
الحواجز؟؟

□

من خلال فهمك
للمحاضرة أجب عن
الاسئلة التالية؟؟



شكراً لحسن الأصدقاء والمتابعة