



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ساحة والميدان

المرحلة الثانية

اعداد الاستاذ

م.م مصطفى احمد عبد الامير

نبذة تاريخية لسباقات عدوا الحواجز

كان أول ظهور لهذه الفعالية في أوكسفورد بإنجلترا، حوالي عام ١٨٦٠ على مسافة (٤٤٠) وكانت الحواجز من الخشب الثقيل وعددها ١٢ حاجز موزعة على طول المسافة وارتفاعها ١,٠٦ م وكانت مثبتة بالأرض.

المراحل الفنية لسباق عدوا الحواجز:

١-البدا والاقتراب الحاجز الأول:

تبدأ هذه المرحلة بأخذ وضع البدء وتنتهي بنهاية خطوات الاقتراب والاستعداد لمرور الحاجز الغرض من المرحلة:

أ- الاستعداد الأمان والجيد لمرور الحاجز الأول

ب - اكتساب أعلى سرعة التراب والمتمثلة في تعجيل السرعة

ج- أخذ بعين الاعتبار البدء المنخفض مع وضع قدم الارتقاء أماما

د. عدم الإسراع في استقامة الجذع لأنه توجد ٢٢ خطوة قبل الحاجز الأول

هـ. تقصير الخطوة قبل الأخيرة

يحتاج الاقتراب للحاجز الأول من المتسابق عدم التردد بالإضافة إلى الجرأة في اجتياز

الحاجز ومروره بإيقاع مقنن مع ربط سرعة خطوات ما قبل الحاجز بخطوة الحاجز

٢ - خطوة مرور الحاجز

تبدأ المرحلة بنهاية الخطوة الأخيرة من اقتراب وبداية الارتقاء للحاجز، وتنتهي بهبوط قدم الرجل الحرة واستنادها على الأرض.

الغرض من المرحلة:

أ. الإعداد الجيد للأمن لاجتياز الحاجز

ربط سرعة الاقتراب بسرعتي تخطي الحاجز والجري بعده مع الأخذ بعين الاعتبار القوة الطاردة المركزية عند الجري في المنحني ومرور الحاجز

٣- العدوا بين الحواجز

بترك القدم للأرض بعد هبوطها من الحاجز وأخذ خطوة بين الحواجز وتنتهي

بأخر خطوة قبل الحاجز التالي

- الغرض من المرحلة

- أ. تعويض السرعة المفقودة من تخطي الحاجز
- ب. الإعداد الجيد الموزون لاجتياز الحاجز التالي
- ت. نه تنجز المسافة بإيقاع فردي من الخطوات ١٥ خطوة
- ث. محاولة التغلب على القوة الطاردة
- ج. التدريب على الارتقاء على الحاجز بكتنا القدمين
- ح. ربط السرعة المكتسبة من تلك المسافة بسرعة اجتياز الحاجز

٤- العدوا من الحاجز الأخير وحتى نهاية السباق

تعتبر المسافة الأخيرة والمتمثلة 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