



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**ركض حواجز**

(100-110م)

**محاضرة في مادة العاب القوى  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي  
م.م. علي فارس صالح**

## سباق الحواجز (100-110)

ان شروط أداء ركض الموانع تملئها الوضعية القياسية لترتيب الموانع وارتفاعها وقواعد اجتيازها وتبرز ركضات ١٠م موانع (رجال و ١٠م موانع (نساء) متطلبات مختلفة من حيث التكتيك. ويعتبر الفرق في الزمن المتحقق في ركض الموانع والزمن المتحقق لنفس مسافة

الفرق عند أحسن العداءات الى ١.٠٠ ثانية في حين يصل عند الرجال لمواقع بالركض العادي كمقياس تقديري لتكتيك عداء الموانع، ويصلى من ٢٠٣ \_ ١٠٨ ثانية ان معظم لاعبي الموانع يؤدون ٨ خطوات اقتراب حتى المانع الأول ولذا فمن المعتاد ان توضع قدم الارتقاء على المكعب الأمامي (المسند الأمامي) ويجب على اللاعب ان يقترب من المانع وهو بكامل استقامته حتى يتمكن من اتخاذ وضع الهجوم المناسب على المانع. ويجب ان تتم عملية الارتقاء من مسافة مناسبة بحيث يتحقق افضل مسار منخفض لمركز. ثقل الجسم أثناء اجتياز المانع كما يجب ان يقوم اللاعب بالدفع للأمام على المانع مع أداء حركة غطس الجسم الواضحة ويجب ان ترفع الرجل الحرة عالياً وبسرعة تنثنى جيداً تصل أعلى من ارتفاع الحوض مع امتداد رجل الارتقاء بانسيابية وبحركة مستمرة ويستمر الجذع في حركة ميله للأمام والذراع الأخرى مشدودة لمخلف في وضع متزن ومتزامن مع حركة الرجلين. اما رجل الارتقاء تتحرك وهي منثنية جيداً والجانب وتمر على المانع وهي موازية أعلى المانع ويكون المشط مائلاً لأعلى. وبمجرد تخطي المانع تمرجح الرجل الأمامية بسرعة للأسفل الى الأرض. اما الرجل الخلفية المنثنية تستمر في حركتها الدورانية بموازاة المانع. اما الذراع الأمامية فتتحرك الى الخلف أعلى الرجل المتقدمة (رجل الارتقاء) وفي نفس الوقت تتحرك الذراع الأخرى للأمام بقوة لأداء حركة الركض. وتتم ملامسة الأرض بالنزول على باطن القدم. ثم ينخفض كعب القدم الأرض في حركة مرنة وتجذب الرجل الخلفية بسرعة بحيث تكون الركبة قريبة من الصدر .

### مراحل الأداء الفنية:

#### الانطلاق والركض حتى المانع الأول:

يقطع فيها العداء مسافة ١٣٠٧٢م (رجال) و ١٣م (النساء) والانطلاق من وضع البداية المنخفضة (كما تم شرحها في منهج الصف الأول) ويتطلب من العداء قطع هذه المسافة باقصى سرعة ممكنة والمحافظة على طول خطوات معينة وذلك من اجل ان يتخذوا الوضعية الافقية الصحيحة قبل ان يصلوا المانع الأول

#### الارتقاء قبل المانع:

حيث يكون الارتقاء قبل المانع بمسافة محدد وبنسبة جيدة للارتقاء لكي تتوافق عملية الارتقاء للمانع مع ديناميكية سرعة الركض ان الرجل الدامغة بحيث ان تؤدي حركتها بالتوافق مع الرجل الممرجة القائدة لاحظ النسب الممكنة للارتقاء والهبوط عند الارتقاء يجب مد مفاصل الورك والركبة والقدم للرجل الدافعة

### اجتياز المانع:

عند الاجتياز يجب مد الرجل القائدة بقوة مع ثني الجذع جيداً فوق المانع العالي وعدم المبالغة في الانثناء مع المانع الواطئ بعد ذلك تسحب رجل الارتقاء بسرعة وبنشاط للأمام وللجانب، وأثناء اجتياز المانع يكون فخذ رجل الارتقاء موازياً للأرض تقريباً وتكون الزاوية 90 بين الفخذ والساق حوالي وان لا تشير اصابع قدم الارتقاء للأرض.

### عبور المانع والهبوط:

ان ثلثي مسافة خطوة الحاجز تكون قبل الارتقاء وبمجرد مرور الورك فوق عارضة المانع تسحب رجل الارتقاء بسرعة للأسفل والخلف وبمسافة ثلث مسافة خطو الحاجز الكلية وتهبط للأرض بعد مزور الورك فوق عارضة المرتكزة على الأرض ويجب ان يتحرك اللاعب باقصى قوة لأداء حركة الركض وذلك بمساعدة حركة الذراعين القوية والحركة النشطة. للرجل الحرة ويأخذ الجذع وضع الركض العادي والعينين متجهة الى المانع التالي وتؤدي الخطوات بين الموانع بالتركيز على تردد الخطوة

### الركض بين الموانع:

ان ركض المسافات بين الموانع يختلف عن ركض المسافات القصيرة العادي بصرف النظر عن تقاربها ويؤثر الاستعداد لاجتياز المانع والاجتياز على الخطوتين الأولى والثالثة للرياضيين وتكون الخطوة الثانية اقرب الى الركض العادي بالرغم من ان طولها أقل مما هو في حالة ركض المسافات القصيرة (ما بين 2005م - 2010م) ويؤدي الركض بين الموانع بوضعية تكون فيها القدم مرتفعة أكثر . وعلى العكس يكون مدى الحركة للفخذين قليل ويتم المحافظة على السرعة على حساب عدد الخطوات.

### النهاية:

يتم أداء حركة نهاية السباق باندفاعه سريعة كما في ركض المسافات القصيرة أما في سباق ركض 100م موانع للنساء: فإن الحركة الأساسية لأداء السباق هي نفسها التي تستخدم لسباق 110م موانع للرجال ولكن نظراً لانخفاض المانع فإن النساء عند تخطيها المانع تحتاج الى زمن أقل ومسافة أيضاً أقل وما تحتاجه من تعديل على خطوة الركض يكون بسيطاً بمعنى، إنها تحتاج لميل أقل للجسم وانتشاء أقل في الركبة (ركبة رجلا الارتقاء) وسحب رجل الارتقاء بارتفاع أقل.. أما حركة الذراعين فهي تظل أيضاً قريبة من حركة الركض المعتادة

كما في شكل (1) يبين مراحل الاداء الفني لسباق 100-110م حواجز



شكل (1) يبين مراحل الاداء الفني لسباق الحواجز