

فعالية ١٠٠ م عدو حواجز للسيدات

إن النجاح في سباق ١٠٠ متر حواجز سيدات يعتمد على ما يتوفر لدى العداءة من متطلبات فنية و تقنية عالية، مثلما يحدث مع متسابقتي ١١٠ متر رجال ، حيث يتميز السباق بوجود مراحل متسلسلة مترابطة بين الحركة المتكررة (العدو) والحركة الغير متكررة (تخطي الحواجز) و ذلك بأعلى مستوى من السرعة ، ولتحقيق الاتزان الأمثل خلال العدو بين الحواجز و تخطي الحاجز يجب توافر الأداء التكنيكي الصحيح . وهذا ليس فقط من خلال تخطي الحاجز بل خلال مسافة السباق بأكمله.

(المكونات التكنيكية (فن الأداء)

- البدء
- التسارع حتى الحاجز الأول
- تخطي الحاجز .
- مرحلة التحضير (الإعداد).
- مرحلة الإرتقاء .
- مرحلة الطيران .
- مرحلة الهبوط .
- الجري بين الحواجز .
- الجري حتى خط النهاية.

عوامل الأداء

- الأداء الخاص للبدء المنخفض.
- الاقتراب بسرعة عالية خلال مسافة تسارع قصيرة حتى الحاجز الأول.
- أقصى سرعة ممكنة خلال مسافة التسارع حتى الحاجز الرابع والخامس.
- مستوى أداء عالي لتخطي الحاجز (خطوة الحاجز) مع فقد أقل مقدرا من السرعة.
- الانتقال الأمثل للجري بعد تخطي الحاجز .

- المحافظة على أعلى سرعة حتى الحاجز الأخير.

المعيار التقني

١- البدء:

- بصفة عامة مثل البدء في العدو العادي.
- الرجل الخلفية (الإرتقاء) توضع على الكعب الأمامي.
- مكان وضع مكعب البدء يعتمد على الخصائص الفردية لطول خطوة العداء (ويمكن وضع مكعب البدء الى الخلف قليلا عن وضع العادي) .

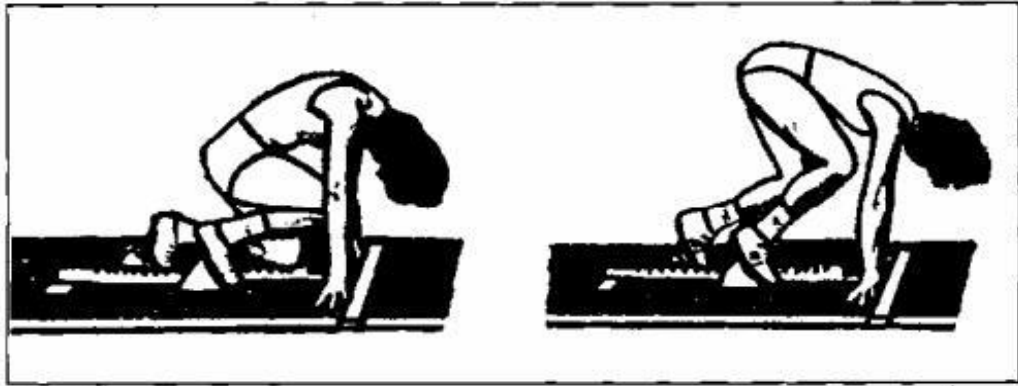


Figure 1

شكل رقم (١)

٢- التسارع الى الحاجز

- أقصى تسارع الى الحاجز الأول.
- أداء ثماني خطوات حتى الحاجز الأول.
- إن زيادة السرعة لها إعتبارات محدودة (المسافة للحاجز الأول ١٣ متر) .
- تزداد طول الخطوات تدريجيا حتى الخطوة السابعة.
- إن الإعداد لتخطي الحاجز يتم بتقصير طول الخطوة الثامنة بمقدار من ٥ الى ١٥ سنتيمتر.
- تتم إستقامة الجذع مبكرا إبتداءا من الخطوة الرابعة والخامسة بالإندفاع الى الأمام.
- وضع الجري العالى يتم أمام الحاجز.
- لمس الأرض بنشاط باستخدام مشط القدم .

- نموذج خطوات الجري أثناء مرحلة التسارع (أنظر الشكل رقم ٢ و ٣).



Figure 3

شكل رقم (٢)

٣- تخطي الحاجز

- فقد أقل من مقدرا السرعة.
- مسار طيران مركز ثقل الجسم يكون أفقيا بقدر الإمكان .
- تخطي الحاجز يكون منخفضا و سريعا بقدر ما يمكن.
- الإنتقال بفعالية الى الجرى ما بين الحواجز .
- (طول خطوة تخطي الحاجز وفقا للمقاييس التالية (أنظر الشكل رقم ٤)

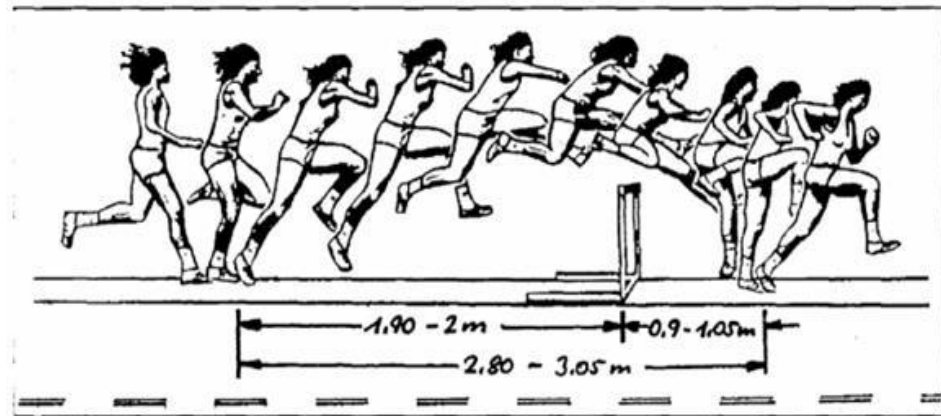


Figure 4

شكل رقم (٣)

٤- فترة التحضير

- إن منحنى الطيران لمركز ثقل الجسم يمكن أن يكون أفقيا فقط إذا كانت نقطة مركز ثقل الجسم مرتفعة أثناء لحظة ترك الأرض.
- الدفع من نقطة الإرتقاء الصحيحة أمام الحاجز (١,٩٠ الى ٢,٠٠ متر) .
- الرجل الخلفية أسفل نقطة مركز ثقل الجسم.

- تتحرك قسبة الرجل الحرة بنشاط الى أسفل الأرداف (برد فعل شديد للخلف).
- الانتقال بانسيابية من العدو الى تخطي الحاجز.



Figure 5

شكل رقم (٤)

٥- مرحلة الارتقاء

- الإرتقاء بمشط القدم للرجل الخلفية .
- إمتداد رجل الإرتقاء بكاملها .
- رفع ركبة الرجل الحرة (الفخذ يكون أفقيا) .
- المقعدة تتجه الى الأمام و لأعلى .
- (الدفع بقوة من الرجل الخلفية) هجوم على الحاجز).



Figure 6

شكل رقم (٥).

٦- مرحلة الطيران

- يتحرك كعب الرجل الأمامية سريعا الى الحاجز بنشاط الى أعلى بدون توتر ثم الى أسفل
- أن حركة العداء للرجل الامامية يجب أن لا تكون متوترة .
- أن يكون مسار حركة مركز الثقل أفقيا.
- يجب أن تتحرك الرجل الأمامية الى الحاجز بسرعة و في خط مستقيم .
- المحافظة على أن يكون الجذع في وضع العدو.
- تبدأ حركة ترك الحاجز بدوران القدم و الركبة الى الخارج (الرجل الخلفية) .
- أثناء مرور الرجل الخلفية فوق الحاجز يكون مفصلي الركبة ورسغ القدم في زاوية قائمة.
- تكون حركة الذراعين معاكسين لحركة الرجلين.
- الذراع الأمامية تكون نشيطة و تتحرك الى الخلف حول الرجل الخلفية . شكل رقم (٦,٧)

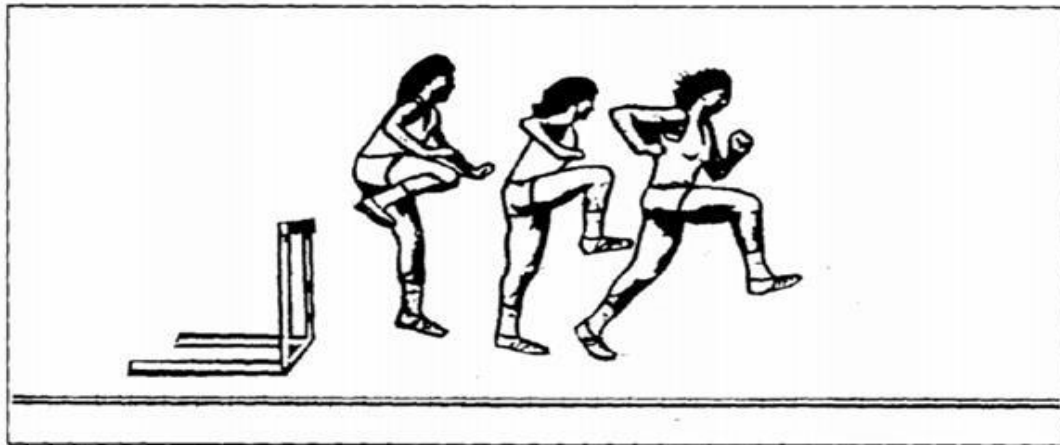
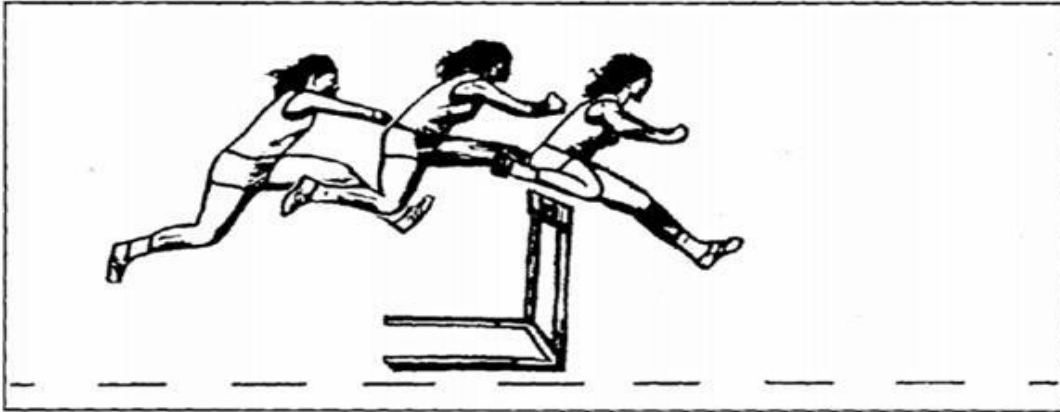


Figure 6

٧- مرحلة الهبوط

- المحافظة على شكل وضع الجسم العالى .
- إبتداء حركة الفخذ .
- بسط حركة الرجل الأمامية لحظة هبوطها على الأرض (عدم خفض مركز الثقل).
- الهبوط على مشط القدم .
- رفع ركبة الرجل الخلفية لتقود الحركة (لأعلى و الى الامام) .
- ساق الرجل الخلفية لا تتأرجح الى الأمام .
- المحافظة على حالة شد الجسم .
- يكون هناك فقدان للسرعة أقل .
- التحول السريع للعدو (أنظر الشكل رقم ٠٨).

٨- الجري بين الحواجز

- ثلاث خطوات عدو (ليس أكثر أو أقل، خطوات سريعة)
- العدو بين الحواجز بأسرع ما يمكن .
- الجرى على أمشاط القدمين .
- رفع الركبتين أثناء الجرى .
- إرتفاع مستوى سرعة الخطوة .
- المحافظة على ميل الجذع أماما .
- تضيق حركة الذراع و زيادة سرعة حركتها .
- التحول المناسب من تخطي الحاجز الى العدو بين الحواجز .
- زيادة طول الخطوة الأولى و تقصير الخطوة الثالثة، لإعداد لتخطي الحاجز التالي.
- (٩ بين طول الخطوات بين الحواجز . أنظر الشكل رقم(٨)

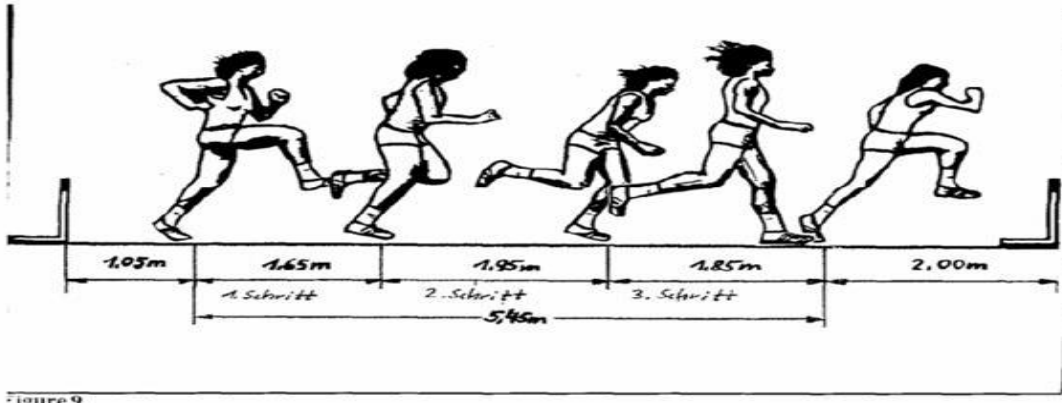


Figure 9

شكل رقم (٩)

٩- الجري الى خط النهاية

- أقصى سرعة الى خط النهاية.
- (ووضوح حركة ميل الجسم الى الامام (بالارتقاء أماما)