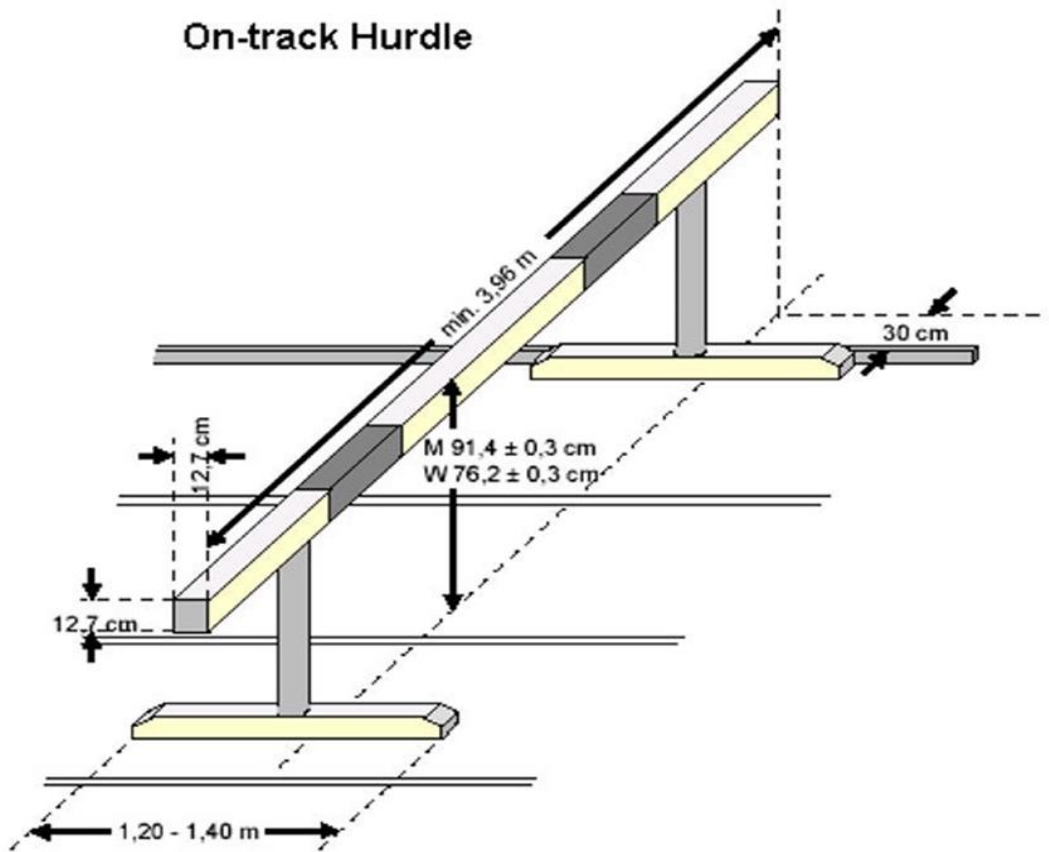
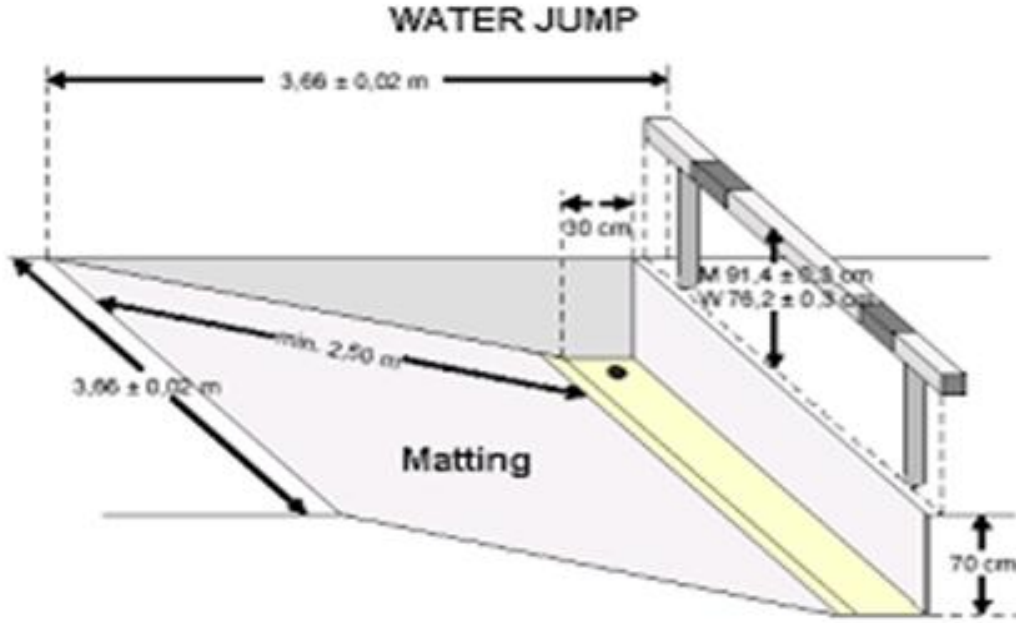


## سباق ركض مسافة (3000 م ) موانع

ان سباق 3000م موانع أمتع وأقوى وأعنف مسابقات المضمار حيث يتطلب من المتسابق مواصفات وقدرات لاعب المسافات المتوسطة والطويلة مع زيادة المهارة الحركية لاجتياز المانع.ان هذا النوع من الركض يجري داخل الملعب والبدء من الوقوف وينطلق المتسابقون من مكان يبعد 270م عن خط البداية ويوضع المانع الاول على مسافة 10م من خط البداية أي أن المتسابق يركض 270م بدون موانع عند ذلك توضع الموانع.فالمانع الاول على بعد بـ 10م من خط البداية والمسافة بين الموانع والثاني 78م والمسافة بين الثاني والثالث 78 والثالث وحفرة الماء 78 وحفرة الماء والمانع الرابع 78 والمانع الاخير وخط النهاية 68م. ففي سباق 3000م تتواجد 28 مانع لتعديها 7 موانع مائة للقفز فوقها فتكون طول مسافة الدورة الكاملة 390م بدلاً من 400م وذلك لأن حفرة الماء توضع داخل المساحة ولإقامة المانع المائي داخل المساحة مما قد يقصر من طول الدورة عن المستوى العادي بـ 10م فتصبح الدورة 390م فيركض المتسابق 7 دورات  $\times 390 = 2730$  م  $= 2730 + 270 = 3000$  م

# On-track Hurdle





مواصفات حفرة الماء في سباق ركض 3000 متر موانع

ارتفاع المانع يتراوح بين 91.1 سم – 91.7 سم وعرض لا يقل عن 3.69 م ويوجد في المانع قاعدة على كل جانب طولها بين 1.20 م – 1.40 م. ووزن المانع بين 80 كغم الى 100 كغم ويوضع المانع على بعد 30 سم من حافة المجال الداخلي. وتكون حفرة الماء مربعة طول احد اضلاعها 3.66 م بعمق 76 سم عند حافة البداية وتدرج بالارتفاع الى ان تصبح بمستوى الارض من الطرف الثاني أي البعيد ويوضع المانع على حافة بداية الحفرة ويثبت جيداً.

### المراحل الفنية لركض 3000 م موانع:

1. البدء
2. كيفية اجتياز المانع (خطوة المانع)
3. الركض بين الموانع

4. اجتياز حفرة الماء

5. الركض بين المانع الاخير وخط نهاية السباق.

1.البداء: يبدأ اللاعب عادة من وضع البدء العالي ومن مكان يبعد 270متر عن خط البداية ويركض اللاعب هذه المسافة بدون موانع حيث ترفع الموانع عن مجال اللاعبين الى نهاية خط البداية للدورة الاولى ثم توضع الموانع فالمانع الاول يبعد 10 متر بعد خط بداية الدورة الاولى. فعلى اللاعب ان يعرف مدى كيفية تنظيم خطواته للوصول الى أول مانع.

2. كيفية اجتياز المانع (خطوة المانع): هناك طريقتين لاجتياز المانع:

•الطريقة الاولى: وهي مثل طريقة اجتياز الحاجز في سباق 400م وذلك لأن ارتفاع الحاجز هو واحد فالمقارنة بين خطوة الحاجز في سباق 400م حواجز وخطوة المانع في سباق 3000م موانع.

1.المسافة بين مانع واخر 78م وهذه المسافة طويلة نسبياً ويتعذر حساب عدد الخطوات بينهما لعدم امكان تيقن وضبط هذه الخطوات فيجب ان يتقن اللاعب كلا الرجلين في تخطي المانع.

2.المسافة من مكان الارتقاء في سباق 3000م موانع من 180-2م والمسافة بعد المانع عند الهبوط على الارض من 1.30م – 1.50م ويكون في هذه الحالة خط سير مركز ثقل الجسم أثناء العبور مرتفع نسبياً عنه بالنسبة لخط سير 400م حواجز وهو أن تكون قدم الارتقاء لركض 3000م موانع اقرب منها الى المانع. وذلك لأن حاجز 400م يتحرك او يسقط عند الاصطدام اما مانع 3000م يصعب سقوطه لثقل وزنه ولذلك يجب ارتفاع مركز الثقل حتى لا يعيق اللاعب عند الاستمرار في الركض.

•الطريقة الثانية: توضع القدم الحرة على المانع وهذه الطريقة اخذت بالزوال للفرق المتقدمة لضياح الوقت فيه فالتقدم الحاصل في المهارات الفنية والبدنية اعتقد انها في طريقة الزوال. ويمكن شرحها نظرياً وهي:

تكنيك الخطوة بالارتكاز في المانع وتكون قدم الارتقاء على مسافة 1.20م – 1.30م قبل المانع وان تكون قدم الارتقاء هي الاقوى وذلك لقوة دفع الارض الى المانع ويرتكز عليها في وسط القدم مع ثني الركبتين عند وصول الرجل الحرة فوق حافة المانع مع انحناء الجذع الى الامام على ان تهبط نفس قدم الارتقاء بعد المانع 70-90سم للوصول الى الارض.

ان التكنيك الجيد لتنفيذ ركض الحواجز يكون مشابه تقريباً لركض 400م موانع.

أما ارتفاع الموانع والحواجز فهي متشابه، وان ما يؤثر على تكنيك الموانع والحواجز هي ظهور التعب لكلا الساقين، لذلك يجب الملاحظة أثناء التدريب.

لقد وجد نتيجة التحليل الخاص لتكنيك الحواجز وتكنيك الموانع عدم وجود خواص خاصة لكل منهم، بل أن الفرق يحتوي على ما يلي، ان الركض في الحواجز لا يكون ضمن مجالات محدودة، كذلك فإن المسافة بين الحاجز والآخر أكبر من الموانع، وعلى العموم نلاحظ ان المتطلبات لركض الحواجز هي قيامه بالتنظيم الخاص لخطواته عند عبور الحاجز بصورة طبيعية (دون تقصير أو توسيع الخطوات قبل الحاجز وبذلك ينخفض تعجيل الركض)، لذلك يتطلب عبور الحاجز والحاجز المائي بكلا الساقين لأن ذلك سيعطي الرياضي إمكانية تجاوز الأخطاء وخاصة عند عدم امكانه من تنظيم خطواته قبل المانع.

3. الركض بين الموانع: عندما تهبط القدم الحرة بعد المانع على بعد 1.30م – 1.5م إذا أدى اللاعب طريقة الاجتياز وبعدها يكون توقيت الخطوة الثابتة لمسافة 5م تقريباً وهي مرحلة التوقيت الثابت للخطوة وبعدها يضطر اللاعب الى تغيير توقيت خطواته لمسافة 4 أو 5 خطوات قبل المانع وذلك لكي يضع قدم الارتقاء على بعد 1.80م الى -، 2 قبل المانع.

4. طريقة اجتياز المانع المائي: يجب ان يسرع اللاعب في توقيت خطواته الاخيرة قبل اجتيازه مانع حفرة الماء تقدر بحوالي 5-6 خطوات والغرض من ذلك هو القدرة على الطيران الافقي لمسافة 3.66م للهبوط بعد المانع المائي وتوضع قدم الارتقاء قبل المانع المائي 1.20م – 1.40م على أن يرتكز اللاعب بالقدم الاقوى على حافة المانع بحيث تنثي الركبة بدرجة اقل منها عند الارتكاز فوق المانع العادي. وعندما ترتكز القدم فوق حافة المانع فان الجذع يبدأ في الانثناء والميل للأمام تدريجياً ومع التحرك للأمام تبدأ الساق الحرة في الانثناء للأمام وأثناء الطيران يجب أن يحدث التوازن بالذراعين ويتم الهبوط بقدم اخرى عند آخر الحوض المائي وهناك طريقة اخرى هي اجتياز مانع حفرة الماء مباشرة بدون الارتكاز على حافة المانع. أن العبور على حفرة الماء يحتاج الى قوة تستغرق وقتاً، لذلك فالتكنيك الخاص مهم جداً.

5. المسافة بين المانع الأخير وخط النهاية: ان للدورة الاخيرة من السباق نرى ان المتسابقين يبذلون قصارى جهدهم بهذه المسافة التي قدرها 68م مغيراً خطواته وحركة ذراعه ووضع جسمه ليندفع في سرعة جيدة الى النهاية بدلاً كل ما يوفر من جهد احتياط