



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد المنين



المحاضرة السابعة:

2- سباق 100م حواجز سيدات:

يعتبر سباق 100م حواجز من أهم سباقات المضمار التي تتم داخل حارات منفردة وبوجود 10 حواجز لكل حارة مستقلة ومنفصلة على الحارات الأخرى، حيث يتميز بالإثارة والتشويق عند محاولة تعديّة واجتياز الحواجز مع إمكانية التغلب على مختلف الصعوبات المرتبطة بهذا السباق لدى السيدات وذلك لإبراز قدراتهن البدنية والمهارية وال نفسية والعقلية وغيرها، حيث تسعى كل عداءة إلى تحقيق أفضل انجاز في الركض مما يتطلب عليها مراعاة الجانب التقني والفني لقطع المسافة بين خط البداية وأول حاجز وكذا كيفية اجتيازها والركض بينها وصولاً إلى خط النهاية.

وجاء هذا السباق بدلاً من سباق 80م للسيدات وخاصة بعد أن أظهرت السيدات تفوقاً في سباق 80م حواجز شأنه كشأن سباق 110م حواجز من حيث الخطوات الفنية عدا بعض الاختلافات من حيث طول السباق وارتفاع الحاجز مما يؤدي إلى اختلاف في التكنيك للسباق.

1- مرحلة البدء:

تشبه البداية في سباق 110م حواجز للرجال وتكون من البدء المنخفض وباستخدام أجهزة التثبيت ومن خلال القيام بمختلف الوضعيات التي تقوم بها عداءة ركض المسافات القصيرة، وبنفس أقسام وضع البدء من خذ مكانك واستعد والانطلاق غير أن هنا الانطلاق مرتبط بطبيعة الخطوات التي تقطعها العداءة من خط البداية إلى أول حاجز.

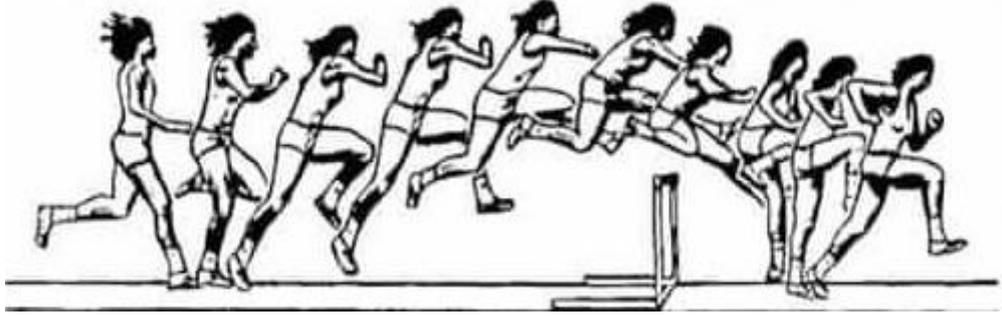
2- مرحلة من خط البداية حتى الحاجز الأول:

تبلغ المسافة 13م ويجب على العداءة أن تقطعها بأقصى سرعة مع تزايد طول الخطوات بالإضافة إلى مراعاة التوازن الحركي والتنسيق بين هذه الخطوات حيث يتم قطع هذه المسافة في 7-8 خطوات تقريباً. بحيث تقوم العداءة برفع جذعها تدريجياً لتحقيق استقامة جسمها ثم بعدها تتخذ طريقة الجري العادي، كما يستلزم على كل عداءة النظر إلى أعلى الحاجز في مرحلة مبكرة مما يساعد على تنظيم خطوات الركض وزيادة استعداد العداءة لاجتياز هذا الحاجز مع ضرورة استخدام مرجحة الذراعين بسرعة وبقوة حتى تستطيع العداءة من القيام بأداء حركي جيد على مستوى القدمين.

3- مرحلة تخطي الحاجز:

ففي سباق 100م حواجز سيدات لا تختلف طريقة اجتياز الحاجز في هذا السباق عن سباق 110م للرجال لكن يجب مراعاة ما يلي:

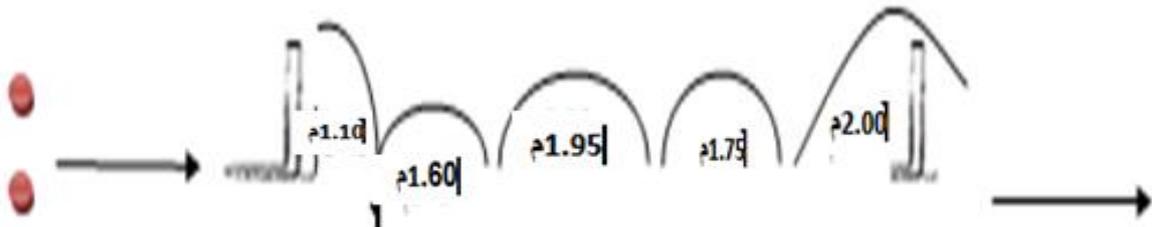
- ركبة الرجل الهاجمة لا يوجد فيها فرق واضح، أما بالنسبة للرجل الخلفية فيقل ارتفاع الركبة في أثناء التخطي وتكون حركتها مسطحة
- يزداد ميل الجذع فوق قمة الحاجز للاعبات قصار القامة ويقل عند طويلات القامة
- تهبط الرجل الهاجمة بحركة خاطفة بمجرد مرور الركبة الخلفية فوق قمة الحاجز
- تتشابه حركة الذراعين كما في سباق 110 م .



4- الجري بين الحواجز:

تبلغ المسافة بين الحاجز والآخر 8.50 م تقطعها العداءة بثلاث خطوات موزونة تبلغ مسافة هذه الخطوات الثلاثة 5.30 م وذلك بعد خصم مسافة الهبوط للحاجز والتي تقدر ب 1.10 م ومسافة النهوض للحاجز الثاني والتي قد تصل إلى 2.00 م تقريبا.

عند تحليلنا لهذه الخطوات نجد أنها غير متساوية من حيث المسافة فالخطوة الأولى والتي تبدأ عندما يكون مركز الثقل للجسم فوق قدم الرجل الهاجمة بعد اجتياز الحاجز أي عندما تجتاز رجل الارتقاء الرجل الهاجمة بعد الحاجز وتكتمل الخطوة بعد هبوط رجل الارتقاء حيث تقدر بحوالي 1.60 م وتعتبر هذه الخطوة أقصر الخطوات الثلاثة بينما تكون الخطوة الثانية أكبر الخطوات وتقدر ب 1.95 م أما الخطوة الثالثة فتكون أقصر من الثانية بقليل وتقدر حوالي 1.85 م وذلك استعدادا لأداء خطوة الحاجز التالي وهكذا بالنسبة للحواجز الأخرى.



عدد الخطوات وطولها لسباق 100م حواجز



5- إنهاء السباق:

كما في سباق 110م حيث تندفع العداءة بعد تعديتها الحاجز العاشر بأقصى سرعة وقوة إلى خط النهاية مع القيام بميل الجذع إلى الأمام في الخطوة الأخيرة و تبلغ المسافة بين آخر حاجز وخط النهاية 10.50م وبعد هبوط قدم الارتقاء بمسافة 1.10م لتبقى من المسافة 9.40م حيث تقطعها بأقصى سرعة ممكنة.

بعض الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها:

- خطأ: استقامة جسم العداءة في وقت مبكر بسبب رفع الرأس لمشاهدة الحواجز
- تصحيح: يجب أن يلتزم العداءة بالرفع التدريجي للجسم مع النظر للأمام.
- خطأ: بداية التسارع غير صحيحة بسبب طول وعدد الخطوات غير صحيح
- تصحيح: وضع إشارات تحدد طول الخطوات خاصة الأخيرة منها.
- خطأ: الجري إلى الحاجز الأول بكامل القوة وبأقصى سرعة بسبب عدم التوقيت الصحيح قبل الحاجز مع التأخر في رفع الجذع
- تصحيح: تدريب العدائين على أن يكون الحاجز الأول منخفضا أو الجري بجانب الزميل من فوق حاجز بجانب بعضهما.
- خطأ: الوقوف والتردد عند لحظة الهجوم بسبب انخفاض مركز ثقل الجسم
- تصحيح: أثناء استعداد العداءة للحظة الهجوم يستلزم أن يكون ثقل الجسم للأعلى.
- خطأ: الطيران فوق الحاجز بسبب نقص أو زيادة مسافة النهوض بالجسم عند اجتياز الحاجز.
- تصحيح: يجب أن يحدد ارتفاع العداءة بعلامات موضحة حتى يتمكن من اجتياز الحاجز بدون قفز.
- خطأ: الاصطدام بالحاجز مما يعرقل انجاز الركض بسبب بعد المسافة
- تصحيح: يجب ضبط المسافة وفقا لخصائص العداءة المرفولوجية وقدراته التي يتمتع بها.
- خطأ: شد الجسم وميله للخلف بسبب ميل الرأس للخلف والهجوم بقدم ممدودة على استقامة
- تصحيح: يجب أن يقوم العداءة بميل الرأس إلى الأمام بالوضع الذي يسمح بالاقتراب من الركبة الهاجمة
- خطأ: فقدان السيطرة على التوازن الخاص بالجسم بسبب ضعف التنسيق بين الذراعين والرجلين
- تصحيح: العمل على تحسين التنسيق والتوازن الحركي بشكل متزامن ومنتالي
- خطأ: ضرب الحاجز بقدم الارتقاء بسبب ارتقاء القدم وهي موجهة إلى الأسفل
- تصحيح: تدريب العداءة على اتخاذ الوضع الصحيح من خلال توجيه قوس القدم إلى الأسفل وبشكل أفقي مع حافة الحاجز العليا.



- **خطأ:** الركض بإيقاع مضطرب بسبب الركض على الجانبين وليس على استقامة
- **تصحيح:** تعويد العداء على الركض في خط مستقيم مع مراعاة التنسيق الحركي
- **خطأ:** إسقاط الحاجز بالركبة أو القدم بسبب سحب القدم بحركة غير صحيحة وببطء.
- **تصحيح:** العمل على تحسين كيفية ثني الركبة وبإتسائية
- **خطأ:** الففز عند أداء الخطوات بين الحواجز بسبب ضعف الأطراف السفلية وخوف العداء من الحاجز
- **تصحيح:** الاهتمام بتدريبات تقوية الأطراف السفلية وزيادة سرعتها مع تهيئته نفسيا للاجتياز الحاجز وذلك لاكتساب خبرات انفعالية ايجابية.
- **خطأ:** انخفاض في قوة وسرعة الركض في نهاية السباق بسبب انخفاض التحمل الخاص.
- **تصحيح:** زيادة بذل الجهد والاهتمام بتدريبات السرعة والقوة والتحمل وحتى المرونة والرشاقة في الخطوة الأخيرة من السباق لحظة الدفع بالصدر.

بعض الاعتبارات الواجب مراعاتها:

- عند كسر الحاجز لحظة اجتيازه من قبل المتنافس يعتبر اجتياز وتعدية صحيحة.
- يتم شطب كل عداء فقد توازنه وسقط في حارة اخرى قد تسبب في عرقلة المنافس الاخر، غير انه يسمح للمتنافس المضار بالمشاركة في الادوار التالية وإذا كان الدور النهائي يعاد السباق.
- يقصى كل عداء لم يجتاز الحواجز المخصصة بحارته خاصة في سباقات 400م حواجز نظرا لوجود مسافات بينية في وضع الحواجز بين الحارات إلا في الحاجز التاسع والعاشر توضع بجانب بعضها البعض.
- في حالة اسقاط الحاجز بدون تعمد لا يخل باعتماد الرقم المنجز من قبل العداء.
- اذا تم اكتشاف إنخفاض أو ارتفاع غير قانوني في سباق 100م حواجز سيدات بعد المسابقة هناك حالتين:
 - 1- اذا كان الارتفاع أقل من المستوى القانوني يعاد السباق.
 - 2- اذا كان الارتفاع أعلى من المستوى القانوني لا يعاد السباق وتحتسب النتيجة.
- يتم اعادة السباق اذا هبت الرياح وأسقطت بعض الحواجز قبل اجتيازها وحتى وإن كانت طريقة البداية صحيحة.
- عدد المسافات البينية بين الحواجز 9 مسافات.