

المحاضرة رقم : 14 نماذج لبطاريات اختبار لتقييم الأنشطة الرياضية في ألعاب القوى

النموذج الأول : سباقات الحواجز

مدخل لسباقات الحواجز :

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة وبذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها .. ومن وجهة نظر علوم الحركة تعتبر تلك السباقات حركات ذات إيقاع متكرر ومركب في نفس الوقت ، وبذلك فهي حركات ثنائية المراحل .

شكل (02) يوضح الفرق بين سباقات الحواجز لدى الرجال و السيدات



رجال

سيدات

وسباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار ، وذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة ، ولشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزاولتها من جهة أخرى ، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو يتهيأ لسباقه بعد اجتياز الحواجز

وسباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة لمتسابقها . سواء كانت تلك الصفات انثروبومترية أو بدنية أو نفسية ، فإذا ما تمتع المتسابق بتلك الصفات والخصائص استطاع السيطرة على التكنيك والذي له اثر ايجابي كبير على تقدم المستوى ، ويتضح ذلك في مجال رياضة المستويات

العالية ، " (قطاع البطولة) من جهة ، و مجال الناشئين و المبدعين من جهة أخرى ، هذا بالإضافة إلى السمات الإرادية و التي يجب أن يتمتعوا بها.⁷⁴

ولذلك ينصح بان تتضمن كل وحدة تعليمية في مجال الدرس بعض التمرينات الخاصة بالحواجز و التي تعمل على اكتساب التلميذ لياقة بدنية عالية و التي تساعده ليس فقط على عدو الحواجز ، بل تساعد أيضا في ممارسة كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى . و سباقات الحواجز سواء للرجال أو السيدات أو الناشئين منهم كثيرة و متعددة و مناسبة لكل من الجنسين و للأعمار المختلفة كما هو موضح في الجدول.

جدول حواجز الرجال و السيدات و المبتدئين⁷⁵

نوع السباق	عدد الحواجز	من آخر حاجز للوصو	المسافة بين الحواجز	المسافة للحاجز 1	ارتفاع الحاجز/س	مسافة السباق	العمر بالسنة	الجنس
محلي	4	6	6	6	40	30	8-9	ذكور
محلي	6	13	7	11.5	76.2	60	10	
محلي	6	11	7.5	11.5	76.2	60	11	
محلي	6	8.5	8	11.5	76.2	60	12	
محلي	10	10.5	8.5	13	84	100	13	
محلي	10	17.98	8.7	13.72	91.4	110	14	
محلي	10	16.18	8.9	13.72	91.4	110	15	
اولمي	10	14.02	9.14	13.72	106.7	110	رجال	
محلي	8	27	33	42	91.4	300	15	
محلي	10	40	35	45	91.4	400	16.17	

محلي	4	6	6	6	40	30	8.9	إناث
محلي	6	13.5	7	11.5	76.2	60	10	
محلي	6	11	7.5	11.5	76.2	60	11	
محلي	6	11	7.5	11.5	76.2	60	12	
محلي	8	12	8	12	76.2	80	13	
محلي	10	10.5	8.5	13	76.2	100	14	
محلي	10	10.5	8.5	13	76.2	100	15	
محلي	10	10.5	8.5	13	84	100	16,17	
اولمي	10	10.5	8.5	13	84	100	نساء	
اولمي	10	40	35	45	76.2	400	نساء	



و من خلال الجدول السابق نرى أن سباقات الحواجز الاولمبية و العالمية تشمل :

سباقات الرجال : 110 متر حواجز ، 400 متر حواجز .

سباقات السيدات : 100 متر حواجز ، 400 متر حواجز .

أما ما هو مدون في الجدول السابق بالنسبة للسباقات ، فتعتبر سباقات محلية إما بغرض التدريب للأعمار المختلفة و التي تناسب قدراتهم أو تنشيطية للاعبين في مواسم الإعداد ، و على ذلك يمكن تعليم الجنسين أولاد و بنات تكنيك الحواجز و ذلك كما ذكرنا في سن مبكرة حتى يستطيعوا السيطرة على ((التكنيك)) و إذ يحتاج إلى وقت طويل في التعلم ، و بذلك يتوقف مستوى انجاز سباقات الحواجز المختلفة من خلال الخصائص الفنية التالية :

* انجاز جيد للبدء و الانطلاق للحاجز الأول .

* إمكانية عالية لتخطي الحواجز و مروقها "تكنيك جيد" .

* إيقاع جيد للخطوات بين الحواجز .

* ربط سرعة تعدية الحاجز بسرعة ما قبل وما بعد الحاجز .

* تنمية العناصر البدنية الخاصة بكل سباق.

سباق 110 متر حواجز ومراحله⁷⁶ :

يعتبر سباق 110 متر حواجز من أمتع سباقات الحواجز وأصعبها في الأداء ، حيث يصل ارتفاع الحاجز إلى 106.7 سم ، وما يتطلبه ذلك من مرونة ورشاقة وتوافق وجرأة عند مروق الحاجز ، إذا ما قورن بباقي سباقات الحواجز الأخرى سواء للرجال أو للسيدات . وعلى ذلك يمكن تقسيم الخطوات الفنية للأداء الحركي لسباق 110 متر حواجز إلى المراحل التالية :

المرحلة الأولى : البداية و الاقتراب للحاجز الأول .

المرحلة الثانية : خطوة و مروق الحاجز .

المرحلة الثالثة : العدو بين الحواجز .

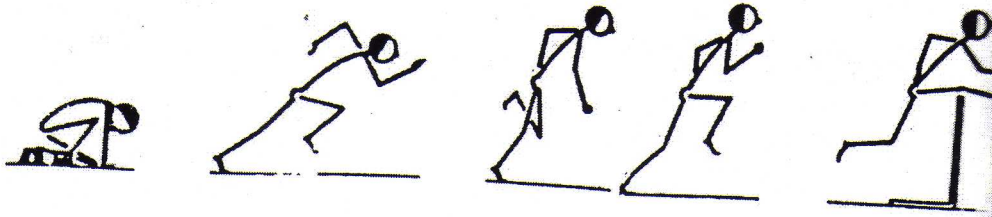
المرحلة الرابعة : العدو من الحاجز الأخير و حتى نهاية السباق .

1/ البداية و الاقتراب للحاجز الأول :

شكل (03) يوضح البداية و الاقتراب للحاجز الأول



البداية و الاقتراب للحاجز الأول



بداية ونهاية المرحلة : تبدأ تلك المرحلة من وضع خذ مكانك كما في سباقات العدو 100 م ، 200 م ، 400 م وتنتهي بنهاية الخطوة الثامنة.

الغرض من المرحلة : اكتساب أعلى سرعة انطلاق ممكنة وربطها بالسرعة المكتسبة في

تلك المسافة ، بالإضافة إلى إعداد جيد لاجتياز الحاجز الأول .

ملاحظات عن المرحلة :

* اخذ وضع البدء المنخفض مع وضع قدم الارتقاء أماما .

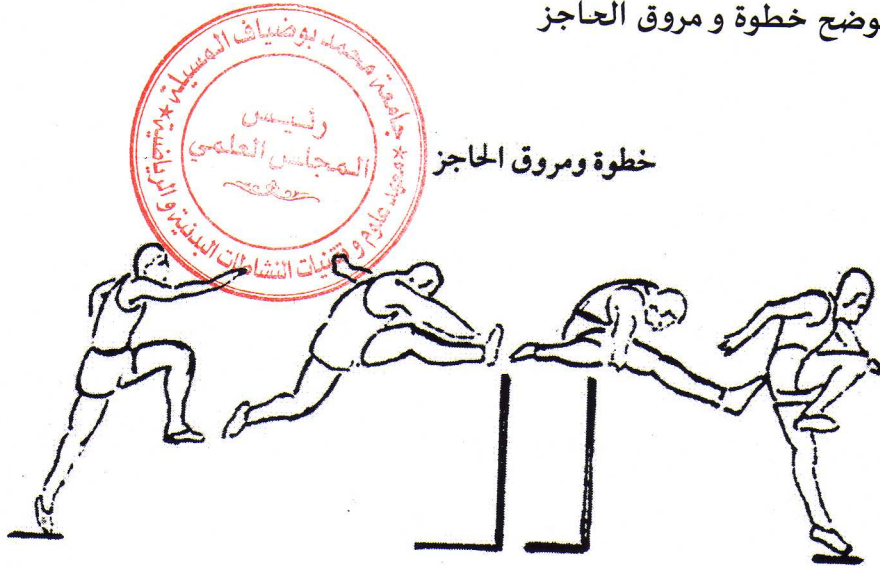
* اجتياز المسافة في ثمان خطوات .

* الإسراع في استقامة الجذع في الخطوة الرابعة .

* تقصير الخطوة الأخيرة الثامنة .⁷⁷

2/ خطوة ومروق الحاجز :

شكل (04) يوضح خطوة ومروق الحاجز



خطوة ومروق الحاجز

تعتبر خطوة الحاجز من خطوات العدو المبالغ فيها ، من حيث الطول ، فهي أطول قليلا ، ومن حيث ارتفاع مركز ثقل الجسم عند مروه للحاجز فهي أعلى قليلا أيضا ، وبذلك يجب أن يتجنب الوثب على الحاجز حتى تكون الخطوة سريعة ، وبذلك يكون هناك اقتصاد في زمن مروق وتعدي الحاجز ، وعلى اللاعب أن يعي جيدا التكنيك الصحيح لتعدية ومروق الحاجز ، وهذا لا يتأتى إلا باكتساب الإيقاع الخاص و التي تمر بثلاث مراحل كمايلي :

* مرحلة الاستناد الأولى .

* مرحلة الطيران .

* مرحلة الاستناد الثانية .

مرحلة الاستناد الأولى :

بداية ونهاية المرحلة : تبدأ بنهاية الخطوة الثامنة و بوضع القدم على الأرض وتنتهي بدفع القدم للتهيئة للطيران.

الغرض و ملاحظات المرحلة :- الإعداد لاجتياز الحاجز بأقل سرعة مفقودة .

- ربط سرعة الاقتراب بسرعة خطوة الحاجز .

- الاستناد و الدفع بمقدمة القدم عموديا في اتجاه مركز الثقل .

- مرجحة الرجل الحرة المثنية قليلا من الركبة بقوة .

- رفع الكتفين مع مرجحة الذراعين .

- الارتقاء للحاجز للأمام ولأعلى وليس العكس .

مرحلة الطيران :

بداية ونهاية المرحلة : تباجزدا تلك المرحلة بترك قدم الارتقاء للأرض وتنتهي بهبوط الرجل

الحرّة مع وضع القدم على الأرض .

الغرض من المرحلة :- مروق و تخطية الحاجز بأقل خسارة في السرعة .

- اشتراك اجزاء الجسم المختلفة للإعداد للهبوط الجيد بعد الحاجز .

ملاحظات عن المرحلة :- مرجحة الرجل الحرّة مثنية اولاللامام ثم فردها عند وصولها للحاجز .





- ميل الجذع اماما مع تقارب اليد الممرجة للامسة قدم الرجل الحرة .
 - توازي حدى الكتفين و المقعدة اثناء الطيران و بعده .
 - تسحب رجل الارتقاء عند و صول قدم الرجل الحرة لعارضة الحاجز .
 - القطع السريع للرجل الحرة بعد اجتيازها للحاجز مباشرة .
- وبذلك تمثل مرحلة الطيران كلا من شكل الجسم و مسار مركز ثقله على الحاجز ، وذلك بعد مرحلة الاستناد الاولى و حتى مرحلة الاستناد الثانية حيث يتوقف مروق مركز الثقل على الحاجز في تلك المرحلة على مايلي :

- ارتفاع مركز الثقل في اخر لحظة من مرحلة الاستناد الاولى و التي تكلمنا عنها .
- ميل الجذع عند تعديده الحاجز ، فكلما مال الجذع للامام انخفض منحني طيران مركز ثقل الجسم .
- حركة الذراعين التوافقية مع الرجلين و التي تساعد على اتزان الجسم عند تعديده الحاجز ، بالاضافة الى المساعدة في ميل الجذع للامام⁷⁸ .

مرحلة الاستناد الثانية :

بداية و نهاية المرحلة : تبدأ تلك المرحلة بهبوط قدم الرجل الحرة بعد عملية القطع خلف الحاجز ، و تنتهي برفع الرجل لانجاز الخطوة الأولى بين الحواجز .

الغرض من المرحلة :

* الربط بين خطوة الحاجز و الخطوات الثلاث البيئية بين الحواجز .

* الهبوط على مقدمة القدم .

* مركز الثقل فوق قدم الاستناد .

* دفع نشط بالمقعدة في اتجاه العدو .

* اتجاه الرجل الحرة للأمام و موازي للأرض أثناء المرحجة .



و على ذلك تبدأ تلك المرحلة بهبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز سريعاً ما يمكن وعلى من طول الخطوة ، فكلما كانت تلك المسافة في حدود % بعد 120-140 سم والتي تمثل 40 النسبة المذكورة فإن هذا يدل على مرور جيد لمركز الثقل في مرحلة الطيران ، وبذلك يتجنب المتسابق فقد نسبة كبيرة من سرعته بسبب تخطي الحاجز ، وعلى ذلك يجب ملاحظة ما يلي عند هبوط قدم الرجل الحرة بعد الحاجز وحتى يتجنب المتسابق أيضاً فقدان نسبة من سرعته بسبب ارتطام القدم بالأرض .

* الهبوط على مقدمة القدم وللأمام .

* الهبوط بمرونة وقوة وبدون تشنج في العضلات .

* ملاحظة مركز ثقل الجسم لحظة الهبوط فوق القدم .

العدو بين الحواجز :

بداية ونهاية المرحلة : تبدأ بترك القدم للأرض بعد هبوطها من الحاجز لأخذ أول خطوة بين الحواجز ، وتنتهي بنهاية الخطوة الثالثة قبل الحاجز التالي .

الغرض من المرحلة :

* تعويض السرعة المفقودة من مروق الحاجز باكتساب سرعة جديدة .

* الإعداد الجيد لمروق الحاجز التالي بأمان .

ملاحظات عن المرحلة :- العمل على اكتساب ما يمكن اكتسابه من سرعة .

- الخطوات موقوتة في خط مستقيم .

إمكانية إطالة الخطوة الأولى .

إمكانية نقص الخطوة الثالثة .

تسمى تلك المرحلة من مراحل عدو 110 م ح بمرحلة الثلاث خطوات التوقيتية وتكرر تلك المرحلة تسع مرات في السباق ، وبذلك فهي من الأهمية بمكان بالنسبة لهذا السباق لاكتساب السرعة وتعويض السرعة المفقودة من جراء تخطي الحواجز ، فكلما سيطر المتسابق على تلك المرحلة باكتسابه سرعة جديدة ، وهذا امر صعب ، فالحفاظ على السرعة هو ما ينشده ، كلما استطاع تخطي الحاجز بسهولة .



وعلى ذلك تنجز تلك المرحلة من السباق في ثلاث خطوات بإيقاع موزون ، الأولى أقصرها في حدود 175-160 سم ، والثانية أطولها وفي حدود 200-195 سم وهي اقرب إلى خطوة العدو ، اما الثالثة فقصيرة نسبيا ، وفي حدود 190-185 سم العدو من الحاجز الأخير وحتى النهاية⁷⁹ :

بداية ونهاية المرحلة : تبدأ تلك المرحلة بعد الهبوط من الحاجز وتنتهي بنهاية السباق الهدف من المرحلة :

* الوصول بالسرعة إلى أقصى ما يمكن .

ملاحظات عن المرحلة :

- اخذ الجسم الوضع السليم للعدو .

- زيادة السرعة ما أمكن .

يبدأ المتسابق في إنهاء السباق وذلك بعد تخطي الحاجز الأخير حيث المرحلة الأخيرة و الحاسمة من السباق والتي تبلغ حوالي 14.02 م ، ولذلك يبذل المتسابق أقصى طاقة حركية ممكنة حتى تتزايد تلك السرعة مرة أخرى .. والتي فقد جزءا كبيرا منها أثناء مروه و تخطيه الحواجز العشرة ، وعلى ذلك تتوقف سرعة المتسابق في تلك المرحلة على عاملين أساسيين هما :

* ما يتميز به المتسابق من جلد سرعة ، و جلد سرعة قصوى .

* الحالة التي وصل بها المتسابق لنهاية السباق (تعب ام راحة) .

ولذلك يعرف اللاعب ذو (الفورمة الرياضية) العالية بسؤاله بعد إنهاء السباق مباشرة ...هل تستطيع عدو السباق مرة أخرى ؟ فاذا كانت إجابته بنعم فهو في فورمة عالية والعكس.



جدول يوضح البطارية المقترحة لتقويم الأداء المهاري في سباق ال 110 متر حواجز

الرقم	المرحلة من السباق	المهارات المقترحة للتقييم في كل مرحلة	العلامة المقترحة للتقويم	الموافقة (x)	الرفض (x)	ملاحظات و اقتراحات للتعديل
			07			
01	مرحلة البداية و الاقتراب للحاجز الأول.	الانطلاق الصحيح.	0.75			
		الاقتراب للحاجز الأول.	0.75			
02	مرحلة خطوة و تخطي الحاجز الأول.	الارتكاز.	0.75			
		الطيران.	0.5			
		الهبوط.	0.75			
03	مرحلة العدو بين الحواجز	تدارك الزمن المفقود.	0.5			
		الاستناد الأول.	0.5			
		الطيران.	0.5			
		الاستناد الثاني.	0.5			
04	مرحلة العدو من الحاجز الأخير و الدخول في خط النهاية	الوصول بالسرعة القصوى.	0.75			
		الوضعية الصحيحة و القانونية للدخول.	0.75			