

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

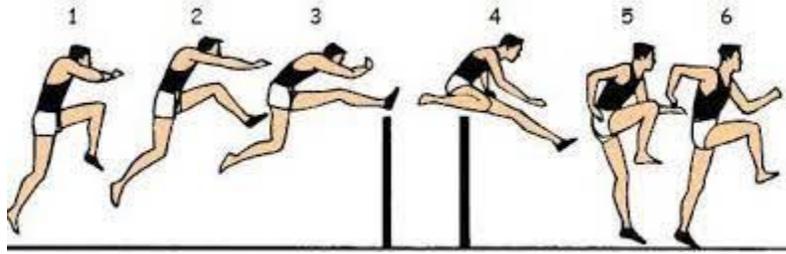
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرات فعالية الحواجز 100م

للمرحلة الرابعة

2023 / 2024

أ.م.د. زينب قحطان عبد المحسن



فعالية عدو الحواجز 100م

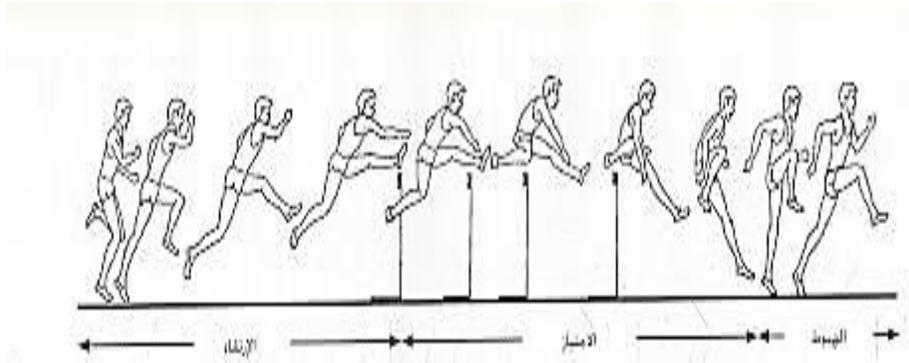
التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

يتكون عدو الحواجز من عنصرين: العدو بين الحواجز واجتياز الحواجز، يمكن تقسيم اجتياز الحاجز الى الارتقاء والطيران ثم الهبوط

بالنسبة لسرعة عدو الحواجز فعلى اللاعب التركيز على تكرار تزايد سرعة الثلاث خطوات. وفي مرحلة اجتياز الحاجز فعلى اللاعب تقليل زمن طيرانه في الهواء والاعداد لخطوة الجري التالية.

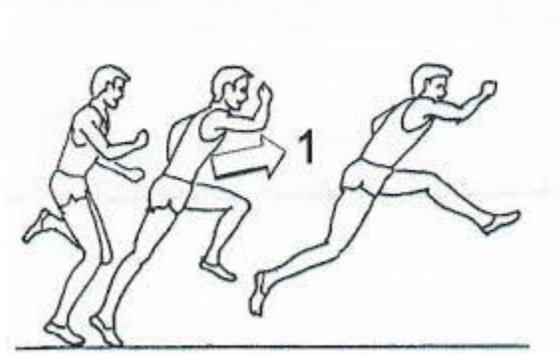


المرحلة الاولى: الاقتراب

الهدف من المرحلة: العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الاول

الخصائص الفنية:

1. ثماني خطوات حتى الحاجز الاول
2. يتم ارتفاع الجذع عاليا اسرع منه في العدو
3. ثلاث خطوات بين الحواجز (قصيرة - طويلة - قصيرة)
4. ارتفاع مركز ثقل الجسم بين الحواجز



المرحلة الثانية: الارتقاء

الهدف من المرحلة: الحفاظ على ثبات منحني مسار الجسم الذي يقلل من ارتفاع الجسم فوق الحاجز

الخصائص الفنية:

1. ارتفاع مركز ثقل الجسم اثناء الهجوم على الحاجز
2. الدفع للأمام اكثر منه للأعلى (اجري للحاجز ولا تثب)
3. امتداد كامل لمفصل الحوض والركبة والقدم
4. مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة الى الوضع الافقي