ركض ٢٠٠٠م موانع للنساء:

يجري هذا النوع من الركض داخل الملعب والبدء من الوقوف وينطلق المتسابقون من مكان يبعد ٥٠م عن خط البداية أي ان المتسابق يركض ٥٠م قبل البداية ويوضع المانع الاول بعد خط البداية للدورة الاولى على بعد ١٠م وهكذا المسافة بين الموانع ٧٨ كما هو في سباق ٣٠٠٠م حواجز اما الارتفاع لمانع ٢٠٠٠م ٧٦سم كما هو لارتفاع حاجز ٤٠٠م حواجز للنساء. وتبقى نفس الموانع للرجال المسافة بين الموانع ومانع حفرة الماء كما هو لموانع ٣٠٠٠م حيث يتواجد في سباق ٢٠٠٠م موانع ٢٠ مانع ي لتعديها و٥ موانع مائية مطلوب القفز لاجتيازها.

التمارين التعليمية لركض موانع ٣٠٠٠م و٢٠٠٠متر

١. الركض بين موانع منخفضة ارتفاع ٧٦سم المسافة ٢٠-٣٠م بسرعة متوسطة.
٢. تعليم حركة الركض مع اجتياز المانع لمسافة طويلة بين الموانع الانسيابية في الاجتياز بحيث تكون المسافة قبل المانع ١.٥٠م – ١.٧٠م بعد المانع عند الاجتياز.
٣. الركن لاجتياز حواجز لمسافة ١٥-٢٠م او علامات على الارض.
٤. تمرين اجتياز مانع حفرة الماء، الركض من مسافة ٢٠-٣٠م مع زيادة السرعة فر آخر ١٠-١٢م بسرعة عالية.
٥. اجتياز حفر الماء بمسافة قانونية من مسافة الركض ٤٠م – ٥٠م.

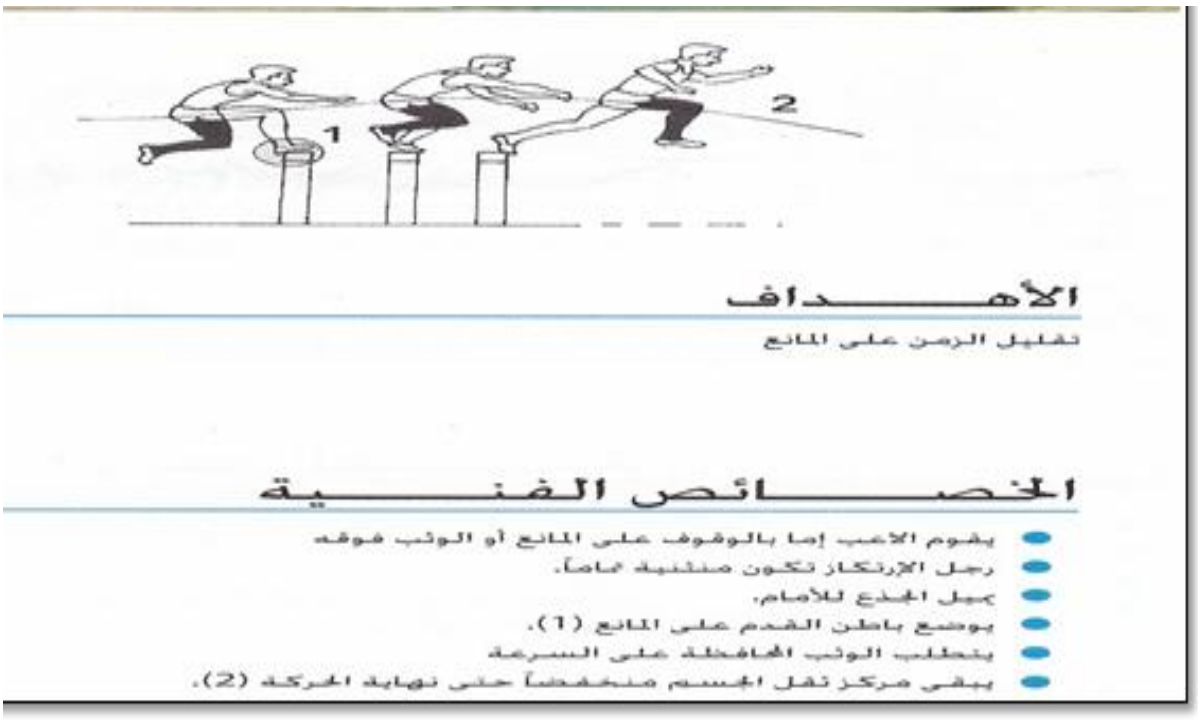
تعديل المانع المائي

مرحلة الارتقاء

شكل رقم (٤١) يوضح مرحلة الارتقاء في تعدية المانع المائي

تعدية المانع المائي

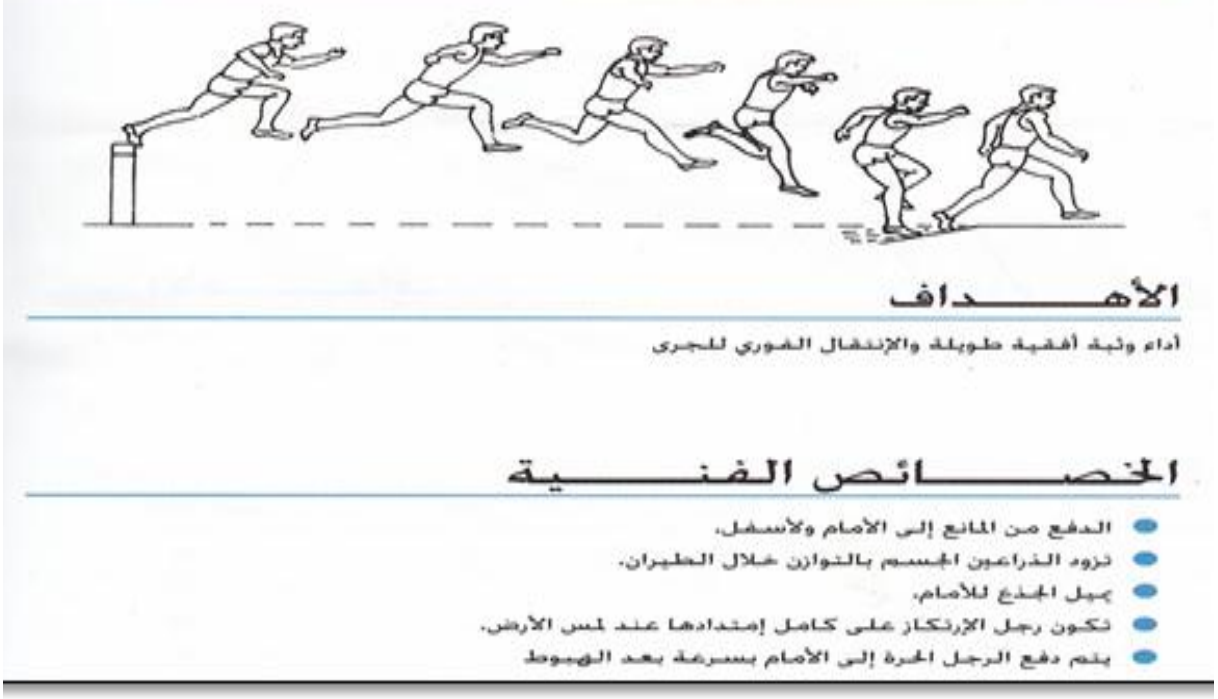
تعدية المانع



شكل رقم (٤٢) يوضح مرحلة التعدية في تعدية المانع المائي

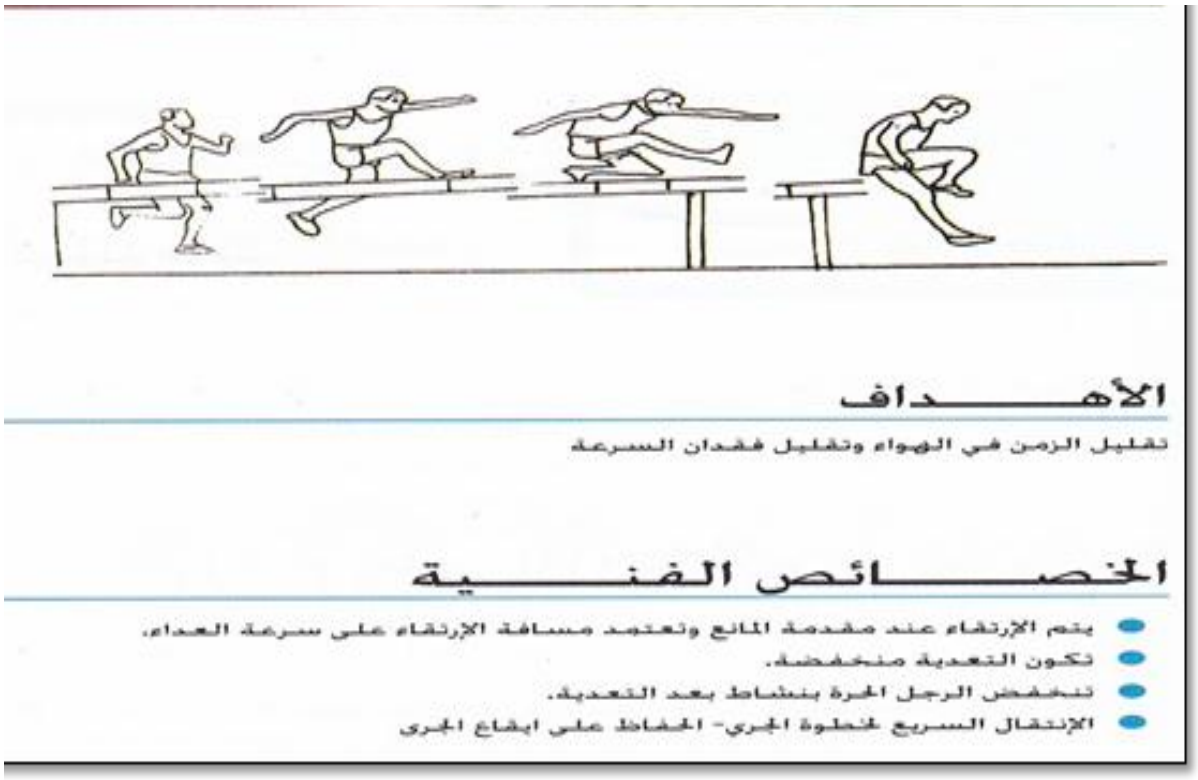
تعدية المانع المائي

مرحلة الطيران والهبوط



شكل رقم (٤٣) يوضح مرحلة الطيران والهبوط في تعدية المانع المائي

<u>تعدية المانع</u>



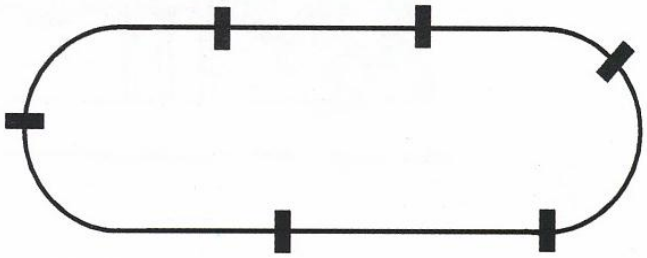
شكل رقم (٤٤) يوضح تعدية المانع

((الموانع – الخطوات التعليمية))

الخطوة 1 التعرف على أماكن الموانع

الأهـــــداف:

تعلم كيفية تعديل خطوة تعدية الموانع.



- حدد حلقة دائرية مع وضع حواجز منخفضة (صناديق) على مسافات غير متساوية.
- إجري حول الحلقة.
- وائم ما بين طول الخطوة وترددها لتعدية كل مانع.
- حافظ على ايقاع الجرى

إرشادات:
- الشعور "طبيعيا " بنفس القدر عند استخدام اى من الرجل الحرة
- انظر للأمام و التكيف مع العقبات مبكرا بقدر الامكان وبسلاسة
- التكيف على الجرى في وجود الآخرين

الخطوة 2 تكنيك الخطوة I

الأهـــــداف:

تقديم التكنيك الأساسي لتعدية المانع / المحافظة على الإيقاع قبل وبعد التعدية

- تعدية المانع بإستخدام تكنيك الخطوة من إقتراب 30 م جري على الأقل و 30 م عند الانتهاء
- إستخدم صندوق أو صناديق للإرتقاء وفقا لمرحلة تعلم اللاعب
- لاتحدد مكان البداية (لأن الخطوات يجب تعديلها كل مرة).

إرشادات :
- استخدام صناديق أو مانع منخفض لتنمية الثقة
- تجنب الوقوف على المانع.
- ارتداء حذاء به مسامير (سبايكس) كعامل امان.

الخطوة 3 طريقة الخطوة II

الأهـــــداف:

إتقان التكنيك الأساسى لتعدية المانع

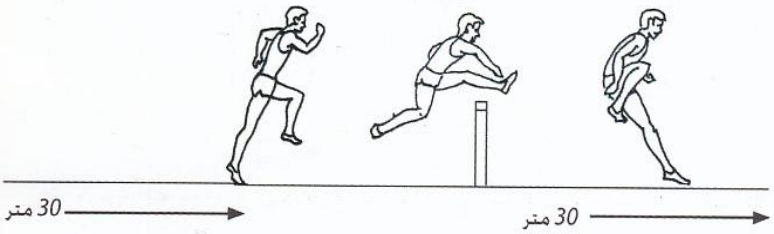
- تعدية من 2 - 3 موانع مع إستخدام تكنيك الخطوة من إقتراب 30 م جرى على الأقل و 30 م عند الانتهاء
- زيادة سرعة الإقتراب إلى ايقاع الجرى
- غير رجل الإرتقاء.

إرشادات :
- النظر على المانع في وقت مبكر وتعديل الخطوة.
- البقاء في وضع منخفض و الجرى فوق المانع.
- الحفاظ على ايقاع الجرى.

الخطوة 4 تكنيك الحواجز

الأهـــــداف:

تعليم تكنيك الحواجز لتعدية الموانع / الحفاظ على الايقاع



- تخطية من 2 - 3 موانع بطريقة الحواجز.
- تغيير رجل الإرتقاء
- زيادة سرعة الإقتراب إلى ايقاع السباق قبل وبعد المانع

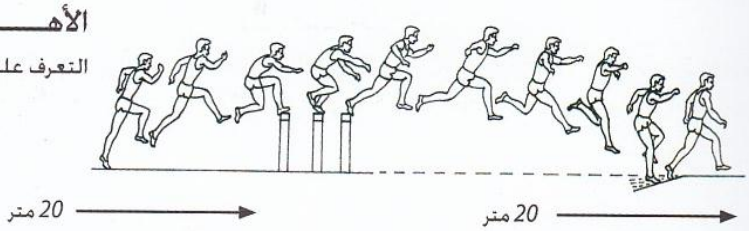
إرشادات :

- النظر على المانع في وقت مبكر وتعديل الخطوة.
- البقاء في وضع منخفض و الجرى فوق المانع .
- التكيف على وجود لاعبين آخرين .

الخطوة 5 تكنيك تعدية المانع المائي

الأهـــــداف:

التعرف علي تكنيكَ تعدية المانع المائي



- تعدية المانع من إقتراب 20 متر جرى والهبوط في حفرة الرمل.
- الحفاظ على الايقاع فوق المانع وعند الجرى اثناء الخروج من حفرة الرمل
- الوصول لأبعد مسافة قبل الهبوط.
- إضافة لاعبين آخرين

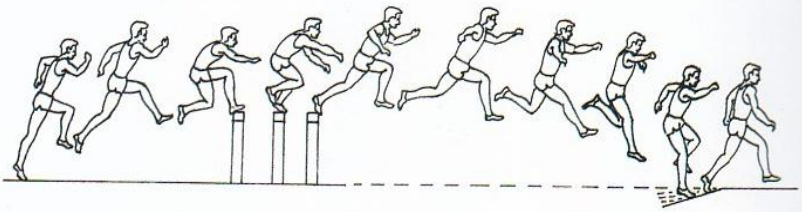
إرشادات :

- النظر للأمام و البقاء في وضع منخفض على المانع.
- الدفع بعيدا عن المانع والبقاء في الهواء للحظة في هذا الوضع .
- التحكم في الهبوط وعند الجرى خروجا من الرمل

الخطوة 6 التسلسل الحركي الكامل لطريقة (تعدية المانع المائي)

الأهـــــداف:

إتقان تكنيك تعدية المانع المائي



- تعدية المانع المائي من إقتراب 30 م جرى على الأقل و 30 م جرى أثناء الخروج من الحفرة
- لاتحدد مكان البداية (لأن الخطوات يجب تعديلها كل مرة).
- الحفاظ على الايقاع
- اضافة لاعبين آخرين

إرشادات :

- ارتداء حذاء به مسامير (سبايكس) كعامل امان
- الدفع للوصول لوضع متوازن فوق المياه واثناء الخروج منها .
- التحكم في الهبوط و استعادة ايقاع الجرى بسرعة