

العاب القوى المرحلة الثالثة / المحاضرة الاولى

محاضرة لسباق 400متر حواجز

انضم سباق 400متر حواجز ضمن برنامج الالومبي عام 1900م ،وبدء بمدينة سانت لويس خلال اولمبيات 1904،يعتبر سباق 400م حواجز من اصعب سباقات الحواجز حيث يتطلب بالاضافة الى النواحي الفنية في الاداء مستوى عالي من عناصر اللياقة البدنية المتحكمة في المستوى الرقمي وخاصة عناصر التحمل اللاهوائي والهوائي والسرعة.

وهناك عوامل رئيسية تتحكم في المستوى الرقي تتلخص في:

1-مدى تطور عناصر اللياقة البدنية التي تتحكم بمستوى الاداء.

2-تكنيك الاداء والذي يعتمد على المرونة(مرونة المفاصل والعضلات)

3-توزيع خطوات الركض بين الحواجز والاحتفاظ بالسرعة بقدر الامكان.

المراحل الفنية لركض 400م حواجز

1-من البداية وحتى اول حاجز.

ويمكن لنا القول بان متسابق الحواجز يستخدم حوالي 22 خطوة في هذه المسافة بعض الاحيان يستخدم المتسابقين 21 خطوة فقط وعادة توضع القدم الساحبة(الخلفية قدم الارتقاء)في المكعب الامامي.

2-الايقاع او الركض بين الحواجز.

تتطلب عملية الركض بين الحواجز المحافظة على الايقاع المستخدم في الركض بين الحواجز حتى لا يحدث ايه اخطاء يمكن ان تؤثر سلبيا في زمن الاداء ، ويجب على اللاعب ان يتوقع حدوث تغير في التوقيت الايقاعي للركض بين الحواجز، حيث تتحكم عدة عوامل اخرى مثل سرعة الريح واتجاهه وكذلك نوع الميدان الركض اما التوقيت المستخدم في الركض فتكون بين(13-15-17)خطوة وكذلك يوجد بعض الرياضيين يستخدمون(14-16)خطوة ويضطر بذلك الى تغير وظيفة الرجلين عند كل حاجز.

3-خطوة عبور المانع.

هناك شبة كبير في الاداء الحركي لخطوة الحاجز 400م وحواجز 110م، ويتوقف التكنيك المستخدم هنا عادة على طول المتسابق نفسه. ففي حالة المتسابق قصير القامة تستخدم مواصفات الاداء في سباق 400م حواجز اما المتسابق الطويل القامة فيناسبهم مواصفات الاداء سباق 110م حواجز.

4-من الحاجز الاخير الى نهاية السباق.

يصل اللاعب الى الحواجز الاخير وقد بلغ منه التعب حدأ كبير،وبرغم من تراكم حاكض اللبنيك في العضلات العاملة يستمر في الاداء بقوة قدر المستطاع،وتختلف سرعة الركض في هذه المسافة حسب مستوى تحمل السرعة واللياقة الخاصة باللاعبين.

جدول المسافات القانونية

مسافة السباق	ارتفاع الحاجز	المسافة بين البداية واول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة من اخر حاجز الى نهاية السباق
400م رجال	0,914	45م	35م	40م
400م نساء	0,762	45م	35م	40م

الاطعاء التي تحتسب اثناء الاداء.

- 1-اذا انطلق الراكض قبل سماع صوت الانطلاق.
- 2-اذا تم اجتياز الحواجز العشره في اي حاجز خارج الحاجز المخصص له سواء بالرجل بالقائدة او التغطية
- 3-اذا تجاوز على اي مجال من حارات الركض .