

العباب القوى المرحلة الثالثة / المحاضرة الثانية

فعالية 3000متر حواجز.

فعالية (3000م) من الفعاليات الطويلة التي تحتاج الى مطاولة وتحمل الجهد البدني الذي يحتاج الى تدريب كبير للمحافظة على اداء الركض لجميع دورات ،اذا تبغ اول مسافة من البداية اليباق الى بداية اول دورة(130م)بدون حاجز وبعد ذلك هناك سبع دورات مع الحواجز الاربعاتي يجب على الراكض ان يجتاز جميع الحواجز واذا لم يجتاز اي مانع تعتبر الركضة فاشلة،لذلك يجب على الراكض ان يقسم الركضة اي السبع دورات بصورة جيدة.اذ يبداء الراكض اول دورتين بسرعه حتى يستطيع ان ياخذ مرتبة جيدة بين الراكضين وبعد ذلك يستمر بالمحافظة على مستوى الركضة دون انخفاض في اداء ومستوى الركضة اي يجب ان يكون هناك وقت معين لكل دورة،لذلك نلاحظ في البطولات العالمية هناك راكض يضحي بالسباق من اجل سحب الراكضين لبعض الدورات يسمى(الارنب)يقوم بسحب الراكضين لخمس او اربع دورات بمستوى عالي من السرعة وبعد ذلك يترك الراكضين للدورتين الاخيرتين اذ يستمر الراكضين بالسرعة العالية لهذه المسافة وخصوصا اخر دورة اذا يبداء هنا ظهور التحمل للراكضين وايهما يمتلك تحمل كبير يكون هو الفائز في السباق.نلاحظ ان افضل الراضين في العالم هم الافارقة (كينيا-جيبوتي-اثيوبيا-....)بسبب ان اجسامهم اي المظهر التشريحي لهم يناسب هذه الفالية.

القياسات الخاصة بفعالية 3000م حواجز

-مسافة السباق=3000متر حواجز

-28 وثبة فوق الحواجز بالاضافة الى 7 سبع قفزات على المانع المائي.

-يجب ان تكون المانع المائي الرابع في الترتيب في كل دورة.

-عند انشاء المانع المائي يجب تقصير او اطالة دورة 400م في مضمار بمقدار 10متر عنه في حالة انشاء المانع المائي داخل او خارج المضمار.

-ارتفاع الحاجز=0,914

-عرض الحاجز=3,96م ويكون من الخشب.

-يوصي بان لا يقل المانع الاول عن (5متر) في العرض.

-يكون طول وعرض الحاجز المائي (3,66م)

-يجب ان يكون الماء في مستوى سطح مضمار الركض الركض وعند نهاية المانع بعمق 70سم لتأمين عملية الهبوط.

-يجب على كل متسابق ان يمر عبر حوض المائي، و كل شخص تكون قدمه خارج المانع او بمرور قدمه او رجليه من الجانب لاي مانع يعتبر سباقا لاغيا، كما يسمح للاعب بالوثب او القفز فوق المانع، كذلك يسمح بوضع القدم على المانع.

(المسافات القانونية لسباق 300متر حواجز)

الدورة 410م	الدورة 390م	المسافة المقطوعة
130م	270م	المسافة بين خط البداية وحتى بداية اول دورة بدون موانع
10م	10م	المسافة بين بداية اول دورة واول مانع
82م	78م	المسافة من المانع الاول وحتى المانع الثاني
82م	78م	المسافة من المانع الثاني وحتى المانع الثالث
82م	78م	المسافة من المانع الثالث وحتى المانع المائي
82م	78م	المسافة من المانع المائي وحتى المانع الرابع
72م	67م	المسافة من المانع الرابع وحتى خط النهاية
2870م	2730م	المسافة المقطوعة في 7 دورات
3000م	3000م	المسافة الكلية للسباق