

المحاضرة التاسعة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

تمرينات الحاجز

١. الركض فوق عصي أو أشرطة لاصقة بايقاع (3) خطوات والنظر إلى الأمام بدون وثب

والمسافة بينهم (6-7) م

الهدف / التعرف على ايقاع العدو بين الحاجز .

٢. الركض فوق عوائق صغيرة (صناديق / كرات) خلال مسافات (6-7) م وبايقاع (3)

خطوات بارتقاء والنظر إلى الأمام الهدف / توضيح كيفية تخطي العائق باستخدام

ايقاع الحاجز .

٣. الركض على جانب الحاجز بايقاع (3) خطوات الحاجز بارتفاعات معتدلة المسافة

بينهم (7-8) م واحتياز الحاجز بالرجلين الحرة من والارتفاع مرة أخرى من جانب

الحاجز

الهدف / التعرف على احتياز الرجل الحركة ورجل الارتفاع للحاجز .

٤. تدريب رجل الارتفاع / الهدف تحسين حركة رجل الارتفاع .

من وضع الوقوف / سحب الرجل إلى الخلف بعد تدويرها من أمام الصدر ومن مفصل
الحوض استناداً على الحائط .

٥ - إضافة حواجز لتحسين الارتفاع (3-2) وضع الرجل الحاجز ثم سحبها إلى الأمام مع
زميل أو بدون زميل .

٦ - التقدم بالمشي أو الدحرجة بين ثلات حواجز وتكرار الأداء .

٧ - السباق / الهدف استخدام القدرات والمهارات الفنية للمتسابقة والتأكيد على السرعة .

في هذا التمرين يجب أن تقطع المتسابقة المسافة القانونية للمسابقة مع مراعاة البدء المنخفض
والاسراع في الاقتراب للحاجز الأول والطيران على الحاجز وتوقيت الركض وسهولة الركض مع
ضبط الخطوات الإيقاعية .