**فعالية 100 متر حواجز للنساء**

**اعداد / ا.د.اسيل جليل كاطع م.م رغداء فؤاد**

تعتبر فعالية 100 متر حواجز للنساء من فعاليات السرعة في العاب القوى ويقابلها مسافة 110 متر حواجز للرجال. يعتبر سباق 100م حواجز للنساء سباق حديثة جاءت عوضاً عن 80م حواجز, واجرى هذا السباق رسمياً ولأول مرة في عام 1968 في الدوة الاولمبية بالمكسيك.

وفعاليات الحواجز 100 للنساء و 110 للرجال و400 نساء ورجال يجتاز المتسابق 10 حواجز خلال السباق.



**المراحل الفنية لسباق 100 حواجز للنساء**

 1- البدء والعدو الى اول حاجز.

 2- خطوة الحاجز.

 3- الركض بين الحواجز.

 4- الركض من الحاجز الاخير حتى نهاية السباق.

**البدء والعدو الى الاول حاجز**

 يستخدم البدء المنخفض مثل بقية سباقات المسافات القصيرة ( 100م -200م-400م ) وعموما يكون استخدام النداءات الثلاثة ( خد مكانك – استعد – انطلق = طلقة المسدس ).

المسافة من خط البداية الى الحاجز الأول هي 13م عند الانطلاق من البداية، لابد من الوصول بإمكانية عالية للسرعة كلما أمكن ذلك لأن عجلة التسارع للأقتراب لأول حاجز ضرورية للغاية.

 واغلب العداءات يؤدون 8 خطوات للوصول للحاجز الاول لذا تكون قدم الارتكاز اماماً وقدم الارتقاء خلفاً عند أداء البداية.

**خطوة الحاجز او ( خطوة اجتياز الحاجز)**

تنقسم هذه المرحلة الى ثلاث مراحل

* قبل الحاجز
* فوق الحاجر ( الطيران)

بعد الحاجز-

وهي حركة الرجل الحرة وحركة رجل الارتقاء ثم وضع الجزء العلوى من الجسم مع حركة الاذرع.

 الخطوة الاخيرة قبل الحاجزتتم مرجحة الرجل الحرة للامام و لأسفل مع تقديم الحوض في نفس الاتجاه ويتحرك كعب الرجل الحره بقوة الى الحاجز والمشط لاعلى وبدون توتر ثم الي اسفل ، ويجب ان تكون حركة مد الرجل الحرة غير متوترة ويكون مسار حركة مركز ثقل الجسم الامام الاعلى قليلا.

فوق الحاجز بعد دفع الارض ترتفع رجل الارتقاء بان يمتد الفخد للجنب وبحركة منتظمة تسحب المتسابقة الركبة المسطحة فوق حافة الحاجز العليا مباشرة وتكون الساق مع الفخد زاوية قائمة وتكون زاوية قدم الارتقاء والرجل الحرة 90 درجة وتتحرك الرجل في حركة المسح في اتجاه نصف دائرة مركزها الحوض الى الامام واعلى . وترجع اهمية الحركة النصف دائرية بالرجل الى تجنب رفع الجسم في اثناء الطيران وتؤدي رجل الارتقاء دورا هاما وهو قيامها باداء خطوة جيدة مناسبة الطول حتى يستمر العدو الى الحاجز التالي. لذا يجب الاهتمام بتحريك قدم الارتقاء بهذه الحركة النصف دائرية وركبتها اماما عالية قبل الشروع في وضعها اسفل مؤدية الخطوة الاولى بعد الحاجز.

ايضا عند تخطي الحاجز الذراعان عليهما ان تساعدا الى حد كبير على اتزان الجسم واكثر من ذلك فان الذراع العسكي للرجل الحرة يساعد على اخذ الجسم للوضع المناسب واذا كان عند الاقتراب للحاجز تمرجح الساق للرجل الحرة للامام ففى نفس الوقت تمرجح الذراع العكسي للامام وعندما تحضر رجل الارتقاء للامام في اتجاه الركض فان هذا الذراع تمرجح للخلف وذلك لاتزان الحركة ومن الاهمية ان يبقى خط محور الكتفين للامام في اتجاه الركض وبعد الهبوط فان الذراعين تساعدان في الحال في الركض للامام اما الذراع جهة الرجل الحرة تكون حركتها غير فعالة على الحاجز فهي تبقى منثنية بشدة بجانب الجسم وقليلا للامام وتساعد الحركة الامامية بعد الهبوط.

**الركض بين الحواجز**

المسافة بين الحواجز في سباق 100 متر حواجز هي 8.50 متر تهبط الرجل الحرة بعد الحاجز على بعد 1.20 متر والارتقاء يكون على بعد 2 متر يتبقى بعد ذلك مسافة تقطعها المتسابقة في ثلاث خطوات طول الخطوة الاولى 1.60 متر وهي اقصر الخطوات وذلك لان قوة الدفع قد نقصت بسبب خطوة الحاجز السابقة وبعد ذلك يجب العمل على كسب مسافة في الخطوة الثانية فتكون 2.10 متر وهي اطول الخطوات بين الحواجز والخطوة الاخيرة قبل الحاجز تكون دائما اقصر الى حد ما .

**الركض من الحاجز الاخير حتى نهاية السباق**

في سباق 100 متر حواجز تكون المسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية 10.5 متر وفي هذه المسافة تزيد المتسابقة بسرعتها بالعدو باقصى سرعة وبخطوات قوية مع التأكيد على ميل الجذع للأمام حتى خط النهاية. يتم ترتيب المتسابقين وفقا لوصول أي جزء من أجسامهم ( أي : الجذع بارز عن الرأس ، الرقبة ، الذراعين ، الرجلين ، اليدين ، القدمين )