

سباق ركض 3000م موانع للرجال

ان سباق 3000م موانع امتع و أقوى و أعنف سباقات المضمار اذ يتطلب من المتسابق مواصفات و قدرات لاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة مع زيادة المهارة الحركية لاجتياز المانع

ان هذا النوع من السباقات يستخدم فيه البدء من الوقوف و ينطلق المتسابقون من مكان يبعد 270م عن خط البداية و يوضع المانع الأول على مسافة 10م من خط البداية اي ان المتسابق يركض مسافة 270م بدون موانع عند ذلك توضع الموانع .

فالمانع الأول يبعد عن خط البداية ب 10م و المسافة بين المانع الاول و الثاني 78م و المسافة بين الثاني و الثالث 78م و المسافة بين الثالث و حفرة الماء 78م و المسافة بين حفرة الماء و المانع الرابع 78م و المانع الاخير و خط النهاية 68م ففي سباق 3000 م موانع يوجد 28 مانع لتعديتها 7 موانع مائية للقفز فوقها فيكون طول مسافة الدورة الكاملة 390م بدلا من 400م و ذلك لان حفرة الماء توضع داخل المسافة و لإقامة المانع المائي داخل المسافة مما قد يقصر من طول الدورة عن المستوى العادي 10م لذلك تصبح الدورة 390م فيركض المتسابق :

$$2730 = 390 \times 7 \text{ م}$$

$$3000 \text{ م} = 270 + 2730$$

ان ارتفاع المانع يتراوح من (91,1 سم – 91,7 سم) و بعرض لا يقل عن 366 سم و يوجد في المانع قاعدة على كل جانب طولها بين (120سم – 140سم) و وزن المانع بين (80 كغم – 100كغم) و يوضع المانع على بعد 30سم من حافة المجال الداخلي ، و تكون حفرة الماء مربعة طول أحد اضلاعها 366 سم بعمق 76 سم عند حافة البداية و تتدرج بالارتفاع الى ان تصل الى بمستوى الارض من الطرف الثاني أي البعيد و يوضع المانع على حافة بداية الحفرة و يثبت جيدا .

المراحل الفنية لركض سباق 3000م موانع :

1- البدء

2- اجتياز المانع (خطوة المانع)

3- الركض بين الموانع

4- اجتياز حفرة الماء

5- الركض بين المانع الاخير و خط نهاية السباق

1- البدء : يبدأ اللاعب عادة من وضع البدء العالي و من مكان يبعد 270م عن خط البداية و يركض اللاعب هذه المسافة بدون موانع حيث ترفع الموانع عن مجال اللاعبين الى نهاية خط بداية الدورة الاولى فعلى اللاعب ان يعرف مدى و كيفية تنظيم خطواته للوصول الى اول مانع

2- كيفية اجتياز المانع (خطوة المانع) : هنالك طريقتين لاجتياز المانع :

الطريقة الاولى : و هي مشابهة لطريقة اجتياز الحاجز في سباق 400م و ذلك لان ارتفاع الحاجز نفسه بالمقارنة بين خطوة الحاجز في سباق 400م و خطوة المانع في سباق 3000م موانع .

1- المسافة بين مانع و آخر هي 78م و هذه المسافة طويلة نسبيا و يتعذر حساب عدد الخطوات بينهما لعدم امكانية تقنين و ضبط هذه الخطوات فيجب ان يتقن اللاعب كلتا الرجلين في تخطي المانع .

2- المسافة من مكان الارتقاء في سباق ركض 3000م موانع تتراوح من (180 سم – 200 سم) و المسافة بعد المانع عند الهبوط على الارض تتراوح من (130 سم – 150 سم) و يكون في هذه الحالة خط سير مركز ثقل الجسم أثناء العبور مرتفع نسبيا عنه بالنسبة لخط سير مركز ثقل الجسم أثناء عبور الحواجز في سباق 400م و تكون قدم الارتقاء لركض 3000م موانع أقرب منها الى المانع و ذلك لان حاجز 400م يتحرك أو يسقط عند الاصطدام به أما مانع 3000م يصعب سقوطه لثقل وزنه و لذلك يجيب ارتفاع مركز ثقل الجسم حتى لا يعيق اللاعب عند الاستمرار في الركض .



الطريقة الثانية : توضع القدم الحرة على المانع و هذه الطريقة اخذت بالزوال للفرق المتقدمة لضياح الوقت فيها و تتلخص بالتالي :

تكنيك الخطوة بالارتكاز فوق المانع و تكون قدم الارتقاء على مسافة (120سم – 130سم) قبل المانع و ان تكون قدم الارتقاء هي الاقوى و ذلك لقوة دفع الارض الى المانع و يرتكز عليها في وسط القدم مع ثني الركبتين عند وصول الرجل الحرة فوق حافة المانع مع انحناء الجذع الى الامام على ان تهبط نفس قدم الارتقاء بعد المانع ب (70 سم – 90 سم) للوصول الى الارض ان التكنيك الجيد لركض 3000م موانع يكون مشابه تقريبا لركض 400م حواجز أما ارتفاع الموانع و الحواجز فهو متساوي و ان ما يؤثر على تكنيك الموانع و الحواجز هو ظهور التعب لكلا الساقين لذلك يجب الانتباه أثناء التدريب فقد وجد نتيجة التحليل الخاص لتكنيك الحواجز و تكنيك الموانع عدم وجود خواص خاصة لكل منهم بل ان الفرق فيما يلي

ان الركض في الموانع لا يكون في مجالات محدودة كذلك فأن المتطلبات لركض الموانع هي قيامه بالتنظيم الخاص لخطواته عند عبور الحاجز بصورة طبيعية (دون تقصير أو توسيع الخطوات قبل المانع و بذلك ينخفض تعجيل الركض) لذلك يتطلب عبور المانع و المانع المائي بكلا الساقين لان ذلك سيعطي الرياضي امكانية تجاوز الاخطاء و خاصة عند عدم تمكنه من تنظيم خطواته قبل المانع .

3- الركض بين الموانع : عندما تهبط القدم الحرة بعد المانع بمسافة (130 سم – 150 سم) اذأ ادى اللاعب طريقة الاجتياز و بعدها يكون توقيت الخطوة ثابت لمسافة 5م تقريبا و هي مرحلة التوقيت الثابت للخطوة و بعدها يضطر اللاعب الى تغيير توقيت خطواته لمسافة (4-5 خطوات قبل المانع و ذلك لكي يضع قدم الارتقاء على بعد (180 سم – 2 م) قبل المانع .

4- طريقة اجتياز المانع المائي : يجب ان يسرع اللاعب في توقيت خطواته الاخيرة قبل اجتيازه مانع حفرة الماء و التي تقدر بحوال (5- 6) خطوات و الغرض من ذلك هو القدرة على الطيران الافقي لمسافة (366 سم) للهبوط بعد المانع المائي و توضع قدم الارتقاء قبل المانع المائي ب (120سم – 140 سم) على ان يرتكز اللاعب بالقدم الاقوى على حافة المانع بحيث تنتهي الركبة بدرجة اقل منها عند الارتكاز فوق المانع العادي . و عندما ترتكز القدم فوق حافة المانع فأن الجذع يبدأ بالانثناء و الميل للأمام تدريجيا و مع التحرك للأمام تبدأ الساق الحرة في الانثناء للأمام و أثناء الطيران يجب ان يحدث التوازن بالذراعين و يتم الهبوط بقدم اخرى عند آخر الحوض المائي و هنالك طريقة اخرى هي اجتياز مانع حفرة الماء مباشرة بدون الارتكاز على حافة المانع و ان العبور على حفرة الماء يحتاج الى قوة تستغرق وقتا لذلك فالتكنيك الخاص مهم جداً .



5- المسافة بين المانع الاخير و خط النهاية : في الدورة الاخيرة من السباق نرى ان المتسابقين يبذلون قصارى جهدهم بهذه المسافة التي قدرها (68 م) مغيراً خطواته و حركه ذراعيه و وضعية جسمه ليندفع في سرعة جيدة الى النهاية باذلا كل ما يستطيع من جهد اضافي

سباق ركض 3000م موانع للنساء

يجري هذا النوع من الركض داخل الملعب و البدء من الوقوف و تنطلق المتسابقات من مكان يبعد (270 م) عن خط البداية أي أن المتسابقة تركض (270م) قبل خط البداية و يوضع المانع الاول بعد خط البداية للدورة الاولى على بعد (10 م) و هكذا المسافة بين الموانع (78 م) كما هو في سباق (3000 م) موانع للرجال أما الارتفاع لمانع سباق (3000 م) موانع للنساء فهو (76 سم) كما في ارتفاع الحاجر في سباق (400 م) حواجز

فالمانع الأول بعد عن خط البداية ب 10م و المسافة بين المانع الاول و الثاني 78م و المسافة بين الثاني و الثالث 78م و المسافة بين الثالث و حفرة الماء 78م و المسافة بين حفرة الماء و المانع الرابع 78م و المانع الاخير و خط النهاية 68م ففي سباق 3000 م موانع يوجد 28 مانع لتعديتها 7 موانع مائية للقفز فوقها فيكون طول مسافة الدورة الكاملة 390م بدلا من 400م و ذلك لان حفرة الماء توضع داخل المسافة و لإقامة المانع المائي داخل المسافة مما قد يقصر من طول الدورة عن المستوى العادي 10م لذلك تصبح الدورة 390م فيركض المتسابق :

$$2730 = 390 \times 7 \text{ م}$$

$$2730 \text{ م} + 270 = 3000 \text{ م}$$

ارتفاع المانع يبلغ من (76 سم) و عرض لا يقل عن 369م و يوجد في المانع قاعدة على كل جانب طولها بين (120سم – 140سم) و وزن المانع بين (80كغم – 100كغم) و يوضع المانع على بعد 30سم من حافة المجال الداخلي و تكون حفرة الماء مربعة طول أحد اضلاعها 366م وعمق 76 سم عند حافة البداية و تتدرج بالارتفاع الى ان تصل الى بمستوى الارض من الطرف الثاني أي البعيد و يوضع المانع على حافة بداية الحفرة و يثبت جيدا .

التمارين التعليمية لركض 3000م موانع

1- الركض بين موانع منخفضة بارتفاع (76سم) و المسافة من (20م – 30 م) و بسرعة متوسطة .

2- تعليم حركة الركض مع اجتياز المانع لمسافة طويلة بين الموانع

3- الركض لاجتياز موانع لمسافة (15 – 20 م) أو علامات على الارض

4- تمرين اجتياز حفرة الماء ، الركض من مسافة (20 – 30 م) مع زيادة السرعة في آخر

(10 – 12 م) و بسرعة عالية

5- اجتياز حفرة الماء بمسافة قانونية من مسافة ركض (40 – 50 م)