

٥٠ كيلو مترا مشى

من المسابقات التى أدخلت حديثا فى الألعاب الأولمبية
مسابقة ٥٠ كيلو مترا مشى وتحتاج هذه المسابقة إلى قوة تحمل
كبيرة وبطلا هذه المسابقة فى الدورتين الأولى وللمبتئين الماضيتين هما:
ثانيه دقيقة ساعة

١٩٣٢ ث . جرين بريطانيا العظمى ١٠ : ٥٠ : ٤

١٩٣٦ هـ . هويتلوك » » ٤١ : ٣٠ : ٤

جری الحواجز

قواعد وقوانين المسابقة :

- ١ - يتكون الحاجز من قائمين عموديين من الخشب مثبت فيهما مستطيل خشبي ويجوز أن يكون الحاجز من النوع الذي يمكن تعديل ارتفاعه ولكن يجب أن يثبت جيدا عند أى ارتفاع . ويجب ألا يقل عرض الحاجز عن ١٢٠ سم .
- ٢ - يجب أن يكون سباق الحواجز فوق عشرة حواجز . والمتسابق الذي يوقع ثلاثة حواجز أو أكثر أو الذي يجر أو يسحب رجله أو قدميه على امتداد الحاجز يعد خارجا عن المسابقة .

- ٣ - في سباق ١١٠ مترا حواجز يجب أن يكون ارتفاع الحاجز ٠٦ مترا وأن يكون حده العلوى مستويا وأن تبعد

المجموعة الأولى من الحواجز ٧٢ ر ١٣ مترا عن خط البداية وأن تكون مسافة الجرى بعد آخر حاجز إلى خط النهاية ٢٠ ر ١٤ م ويجب أن يكون لكل متسابق مجموعته الخاصة من الحواجز وعليه أن يجرى فيها طول مسافة السباق .

٤ - في سباق ٤٠٠ مترا حواجز يجب أن يكون ارتفاع الحاجز ٩١ ر سم ويكون أول حاجز على بعد ٤٥ مترا من خط البداية وتكون مسافة الجرى من الحاجز الأخير إلى خط النهاية ٤٠ مترا . ومن الأفضل أن يكون لكل متسابق صفه الخاص به من الحواجز .

٥ - يجب قياس المسافات بين كل صف من صفوف الحواجز بالضبط ووضعها على الأبعاد الصحيحة الكاملة من خط النهاية .

وصف الحركة في جرى ١١٠ مترا حواجز :

يطلب من المتسابق أن يجرى ويقفز فوق عشرة حواجز ارتفاع الواحد منها ١٠٦ سم وعليه أن يقفز أمام الحاجز على بعد ١٨٠ سم تقريبا على أن ينزل خلف الحاجز على بعد ٩٠ سم منه . ومن الأفضل عدم قبض اليدين أثناء القفز فإن ذلك يساعد المتسابق على حفظ توازنه ولا تقبض اليد إلا في مسافة الجرى الأخيرة بعد قفز الحاجز الأخير . ولقفز الحاجز عندما يصل المتسابق إلى بعد ١٨٠ سم يثنى رجليه اليمنى كما في الجرى ويميل بجسمه للأمام وينظر بعينه إلى المستوى العلوى للحاجز الذى يليه ويكون على مشط القدم اليسرى . ويلاحظ ألا يعلو المتسابق كثيرا عن الحاجز وأن يعرف عدد الخطوات التى يجريها من بدء السباق إلى أول حاجز ليقفز كل مرة من نفس المكان الذى يقفز



منه أمام الحاجز وبعد
الذراع اليمنى والرجل
اليسرى أماماً مع إبقاء
الكتفين موازيين
للأمام أما الذراع اليسرى
فيمد للخلف لحفظ التوازن مع
ثنيته عند المرفق ويجب الاهتمام
بموضع الذراع اليسرى هذا
وعدم تركه يتحرك في أى
اتجاه ويلاحظ أن الرجل اليسرى
تكون ممدودة والكعب يعمل
عن الحاجز وتكون القدم متعامدة
مع الساق ويتجه المشط لأعلى ومن

الخطأ شد المشط للأمام أما
الرأس فتكون ممدودة للأمام
بحيث تكون الذقن سبقة
ركبة الرجل اليسرى
(المتقدمة) فإن هذا سر من
أسرار الحواجز الهامة .
ولا تقوم الرجل المتأخرة
بأى حركة قبل أن تمر
الرجل المتقدمة فوق الحاجز
إلى الركبة كما يلاحظ أن
الجذع يكون كله منتثيا للأمام
عند الوسط وعندما تمر الرجل
المتقدمة إلى منتصف الفخذ



شكل (٣٠)

فوق الحاجز ترفع الرجل المتأخرة بسرعة جانباً فوق الحاجز وفي هذا الوقت تكون الرجل اليمنى (المتأخرة) ثلاثة زوايا قائمة الأولى بين الفخذ والوسط والثانية بين الفخذ والساق عند الركبة والثالثة بين الساق والقدم وتكون الرجل اليمنى موازية للأرض فوق الحاجز وبعد ذلك تبدأ حركة خفض الرجل الأمامية إلى الأرض لتنزل على بعد ٩٠ سم خلف الحاجز ويبقى الجسم مائلاً للأمام حتى يمر كعب القدم الخلفية فوق الحاجز . وعند هذا الوقت تنزل القدم الأمامية بسرعة إلى الأرض وتتمم الرجل الخلفية حركتها من الخلف للأمام مع ملاحظة أن يكون مشطها متجهاً جانباً للخارج طول الوقت لمنع لمسها للحاجز ثم تنزل القدم بسرعة إلى الأرض مع اتجاه المشط للأمام .

وبلاحظ أنه عند نزول القدم اليسرى للأرض يكون مشطها مواجهاً للأمام أيضاً ثم تبدأ الخطوة التالية بعد ذلك

بدون أى إضاعة للوقت ويحسن بالللاعب أن يدرس بأمعان
حركة المتسابق في شكل ٢٩، ٣٠

وصف الحركة في سباق ٤٠٠ مترا حواجز :

إن هذا السباق من أصعب المسابقات كلها ويجب على المتسابق
أن يجرى عددا معينا ثابتا من الخطوات بين كل حاجز والآخر
وتحتاج هذه المسابقة إلى طول النفس ويكون ارتفاع الحاجز
فيها ٩١ ر ٤ سم ومن المهم جدا أن يجرى المتسابق المسافة
كلها بسرعة منتظمة ويجب عليه أن يتعود القفز من فوق
الحاجز من أى نقطة وحركة القفز فوق الحاجز في هذا
السباق تخالف حركة القفز في سباق ١١٠ م حواجز ففي
١١٠ م حواجز تكون الحركة سريعة وأما في هذا السباق
فتكون عبارة عن توسيع خطوة المتسابق تقريبا أثناء جريه
وليس فيها السرعة التي يمتاز بها السباق الآخر ويجب

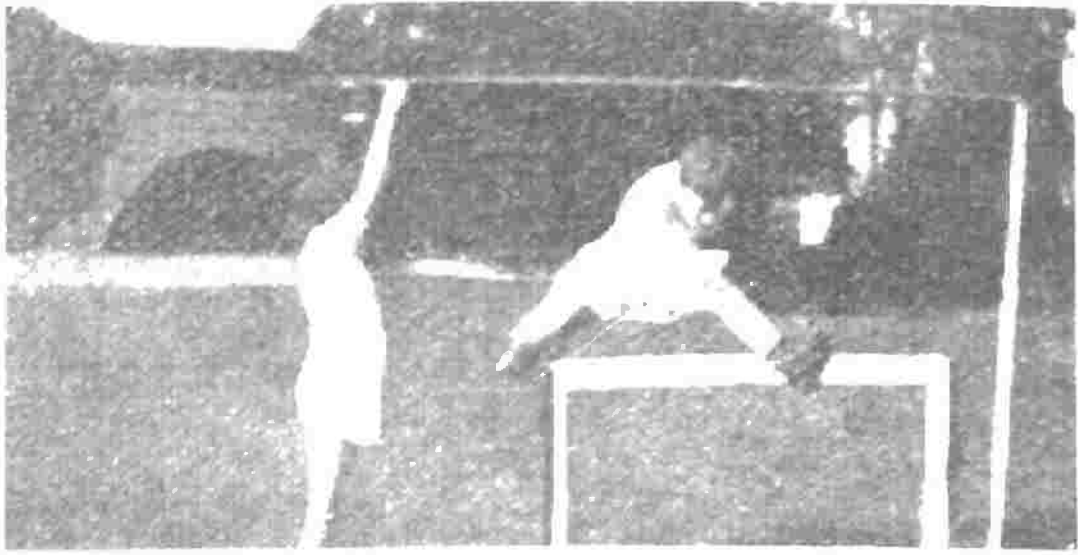
ملاحظة أن الرجل الخلفية لا ترتفع كثيرا عن الحاجز وأنها تنزل بعد القفز بحيث تكون قادرة على أخذ خطوة كاملة ليتمكن المتسابق من أن يحفظ نسبة عدد خطواته بين كل حاجز والآخر وهو من ١٥ إلى ١٧ خطوة تقريبا .



نصائح وأرشادات عامة عن قفز الحواجز

يجب على المتسابق أن يدرّب نفسه على القفز أمام الحاجز الأول في السباق من نقطة معينة لا تتغير وهذا يستلزم منه أن يعرف بالضبط عدد الخطوات التي يأخذها من بدء السباق إلى نقطة القفز هذه .

ويلاحظ أن المتسابق الذي يعلو كثيرا فوق الحاجز أثناء قفزه يبدل مجهودا أكثر مما يلزم وبدون داع ولذا فمن المهم جدا أن يتدرّب المتسابق على أن يعلو عن الحاجز أثناء



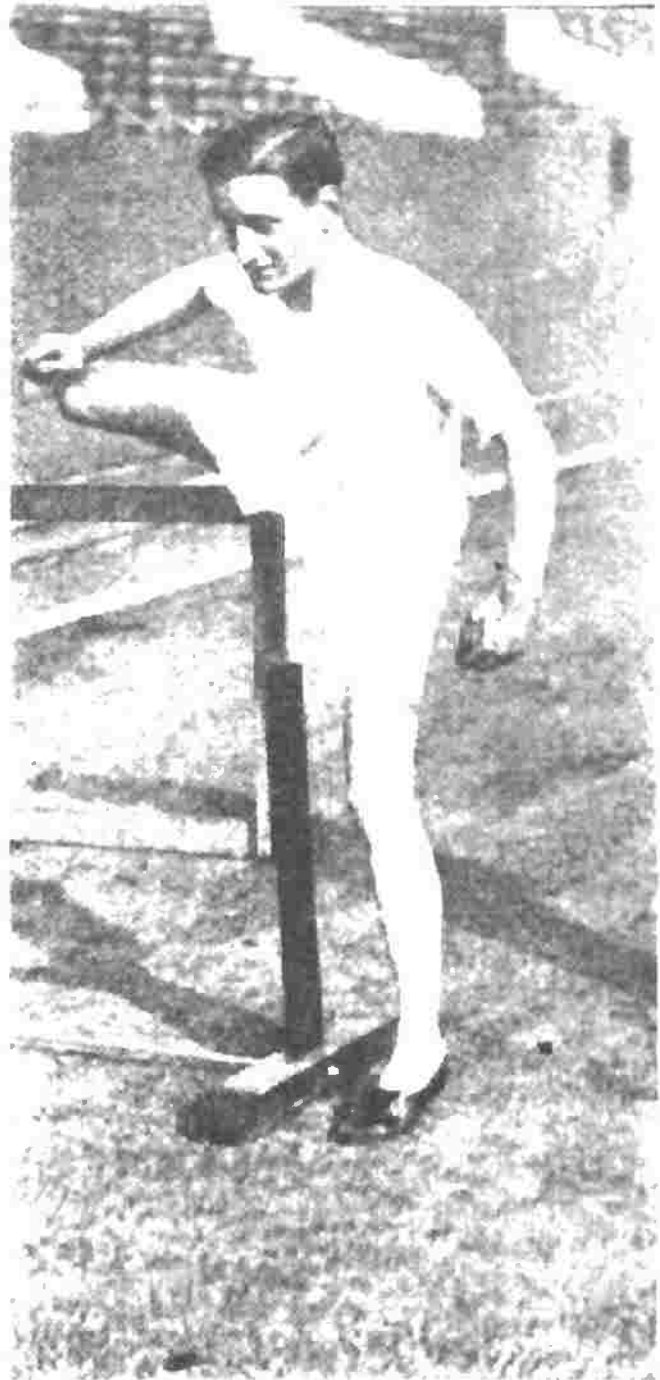
شكل (٣١)

قفزه العلو اللازم فقط لا أكثر ولا أقل ومما يفيد في ذلك أن يقوم المتسابق بعمل التدريب الآتى :

يضع المتسابق القائم الأفقى للقفز العالى فوق الحاجز مباشرة على ارتفاع قليل منه (يكون الارتفاع حوالى ثلاثة أرباع المتر أو أقل قليلا فوق مستوى الحاجز العلوى) ثم يحاول أن يقفز بدون أن يلمس برأسه القائم الأفقى . كما فى شكل ٣١

ويجب التدريب على
كل خطوة من خطوات
القفز بالجري البطيء مع
ملاحظة ضبط حركة
أعضاء الجسم .

ومن التدريبات المفيدة
أيضا التي يحسن بالمتسابق
أن يعملها هي أن يمشى ثم
يرفع رجله فوق الحاجز
بدون أن يقفز كما في شكل
٣٢ وذلك لكي يضبط
حركته رجليه . ويمكنه أيضا
أن يتمرن على القفز فوق
الحاجز والنزول بعده

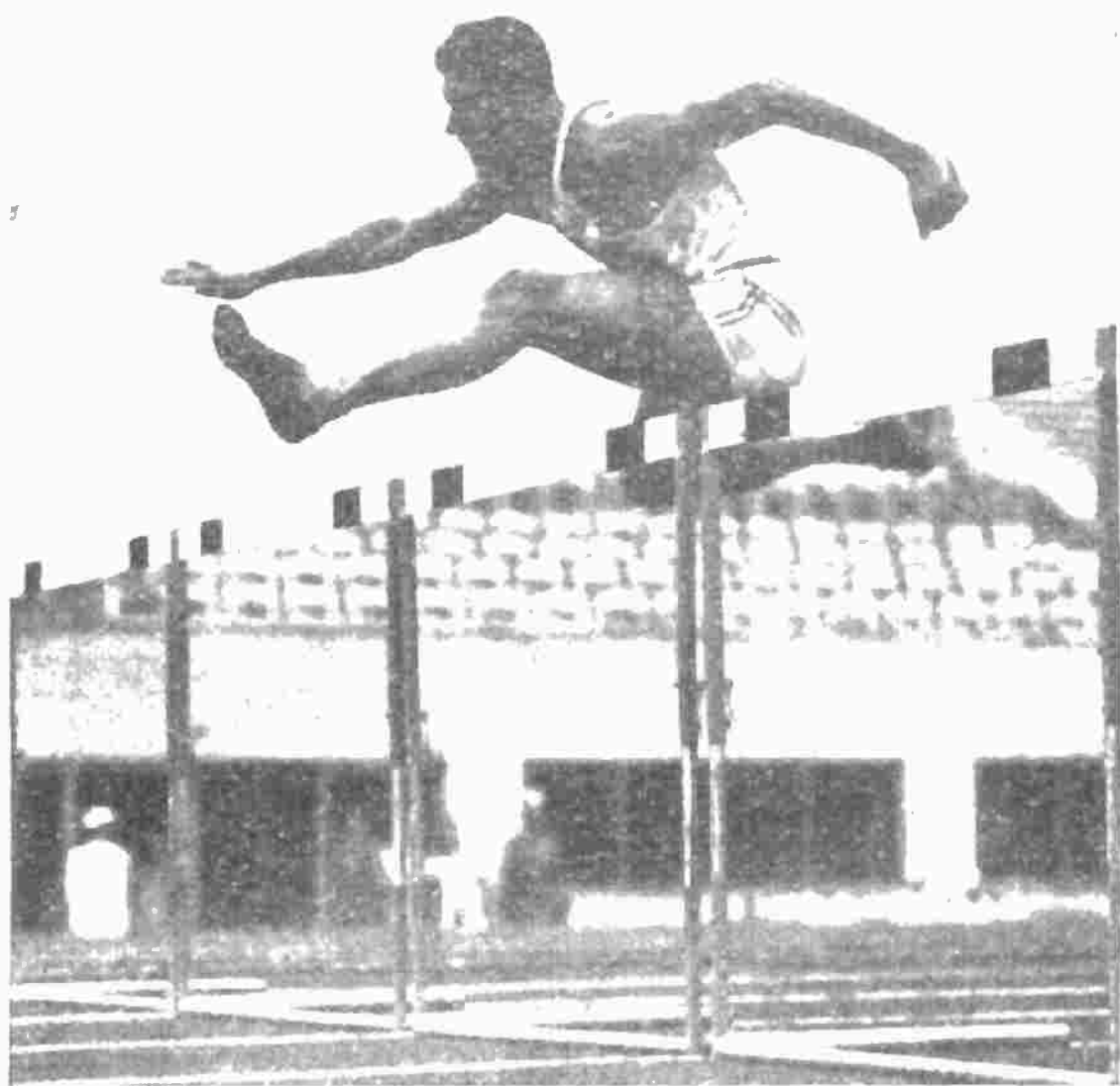


شكل (٣٢)

مباشرة على بعد ٩٠ سم منه مع العناية بحركة الرجل الخلفية .
وقد لوحظ أن كثيرين من المتسابقين حينما يضعون قدمهم
الأمامية على الأرض بعد القفز مباشرة يكون مشطها متجهها
للخارج وهذا يضيع عليهم وقتا إذا أن الجسم يتجه أثناء الجرى
للجهة التي يتجه إليها المشط ومعنى هذا أن الجسم ينحرف
جانبا بدلا من أن يسير للأمام إذا كانت المشط متجهها
للأمام . ولذا يجب العناية بنزول المشط دائما في اتجاه
أمامى لكي يتجه الجسم للأمام أيضا تبعاً له . وتبين الصورة
رقم ٣٣ تاويز البطل الأولي ويلاحظ أن يده سابقة لرجله وأن
ذقنه سابقة لركبته أيضا فوق الحاجز

ومن المميزات التي تساعد في قفز الحواجز أن يكون
لدى اللاعب قوة قفز طبيعية وأن تكون العضلات والمفاصل
قوية ومرنة .

—۱۸۸—



—۱۸۸— (۳۲)

أبطال قفز الحواجز

إن الأجسام المناسبة لسباق قفز الحواجز هي الأجسام الطويلة القامة والطويلة الرجاين المرنة التي يكون صاحبها سريعاً في الجرى ويكون نظره قادراً على العمل مع حركات جسمه العضلية بتوافق تام والجسم الثقيل الوزن أنسب من الجسم الخفيف . ومن الأبطال الذين كانوا بهذا الشكل روبرت سمبسون (الولايات المتحدة) وأيرل طومسون (كندا) وهما من الأبطال العالميين وكان طول كل منهما يزيد عن ١٨٠ سم كما كان وزن كل منهما أكثر من ٨٦ كج ونجد أيضاً أن جو سمبسون (إنجلترا) بطل الجامعات في سنة ١٩٣٠ كان طوله ١٨٥ سم ووزنه حوالي ٩٠ كج وكان طول ساقه من الكعب إلى أعلى الفخذ ١٠٣ سم ولكن هناك استثناءات لذلك فإن كلا من

- ١٩٠ -

لورد بير جلى (انجلترا) البطل الأولمبى فى قفز الحواجز
سنة ١٩٢٨ وفاسيلى الأيطالى أقصر من ١٨٠ سم ووزن
كل منهما أقل من ٢٥ كج أيضا ولكن ذلك لم يمنع أن ينالا
بطولات أولمبية .

أرقام أبطال ١١٠ متراً حواجز :

الرقم العالمى :

١٤٢ ث . ب . بيرد . الولايات المتحدة ١٩٣٤

الرقم الأولمبى : ١٤٢ ث تاووز الولايات المتحدة ١٩٣٦

أبطال الأولمبياد الحديث في سباق ١١٠ متراً حواجز وأرقامهم

١٨٩٦	كورتيس	الولايات المتحدة	١٧ر٦	ت
١٩٠٠	ا. كرانزلاين	»	»	»
١٩٠٤	ف. شولى	»	»	»
١٩٠٨	ف. سميثون	»	»	»
١٩١٢	ف. كيلي	»	»	»
١٩٢٠	ا. طومسون	كندا	١٤ر٨	»
١٩٢٤	د. كينزى	الولايات المتحدة	١٥ر٠	»
١٩٢٨	س. أتكفسون	جنوب أفريقيا	١٤ر٨	»
١٩٣٢	ج. سالينج	الولايات المتحدة	١٤ر٦	»
١٩٣٦	تاونز	»	»	»

أرقام أبطال قفز الحواجز (٤٠٠ متراً بالحواجز) :

الرقم العالمى ٦ر٥٠ ثانية. ج. هاردى. الولايات المتحدة ١٩٣٤

الرقم الأول ٥٢٠ ثانية الولايات المتحدة ١٩٣٢
أبطال الاولمبياد الحديث في سباق ٤٠٠ م حواجز وأرقامهم:

١٩٠٠	ج . تيوكسبرى	الولايات المتحدة	٥٧٦	ثانية
١٩٠٤	هـ . هيلان	»	»	»
١٩٠٨	س . بيكون	»	»	»
١٩٢٠	ف . لوميس	»	»	»
١٩٢٤	ف . تيلور	»	»	»
١٩٢٨	لورد بيرجلى	بريطانيا العظمى	٥٣٤	»
١٩٣٢	ر . تيزدال	إيرلندا	٥١٨	»
١٩٣٦	ج . هاردى	الولايات المتحدة	٥٢٤	»

ملحوظة لم يحتسب رقم تيزدال ١٩٣٢ أواميا قياسياً لاسقاطه حاجزاً

— تمرينات خاصة المتسابقين في الحواجز —

التمرين الأول : يجلس المتسابق ماداً الرجل التي اعتاد

القفز بها للأمام أولاً ويكون فخذ الرجل الأخرى متعامداً مع الرجل المتقدمة ومع جذع اللاعب وتكون ساق الرجل المتأخرة متعامدة مع فخذها أيضاً ، وتكون قدم الرجل المتقدمة مثنية للأمام للآخر ويكون المشط متجهاً لأعلى . أما الرأس والجذع فيكونان عموديان على الأرض ويكون الكتفان والصدر مواجهين للأمام ، كما في شكل ٣٤ ومن هذا الوضع يميل اللاعب بجذعه للأمام بدون أن يثنى العمود الفقري وفي الوقت نفسه يمد ذقنه للأمام على اعتبار أن في قفز الخواجز تكون الذقن دائماً سابقة للركبة المتقدمة وفي أثناء عمل هذه الحركة تتحرك الذراع اليسرى المثنية للخلف (في حالة ما إذا كانت الرجل اليسرى هي المتقدمة) حتى يصبح المعصم في مستوى الوسط ، وفي الوقت نفسه تتحرك اليد اليمنى للأمام ولأسفل قليلاً حتى تسبق أصابعها القدم المتقدمة ويستمر الجذع في الميل

الأمام كما في شكل
٣٥ والعودة للموضع
الذي بدأ منه عدة
مرات ومن الأفضل
تبديل الحركة بعمل
الرجل اليمنى متقدمة
إذا كانت اليسرى
هي التي كانت متقدمة
وذلك لحفظ توازن
الجسم بعدم تقوية
جانب وإهمال الجانب
الآخر .



شكل (٣٤)



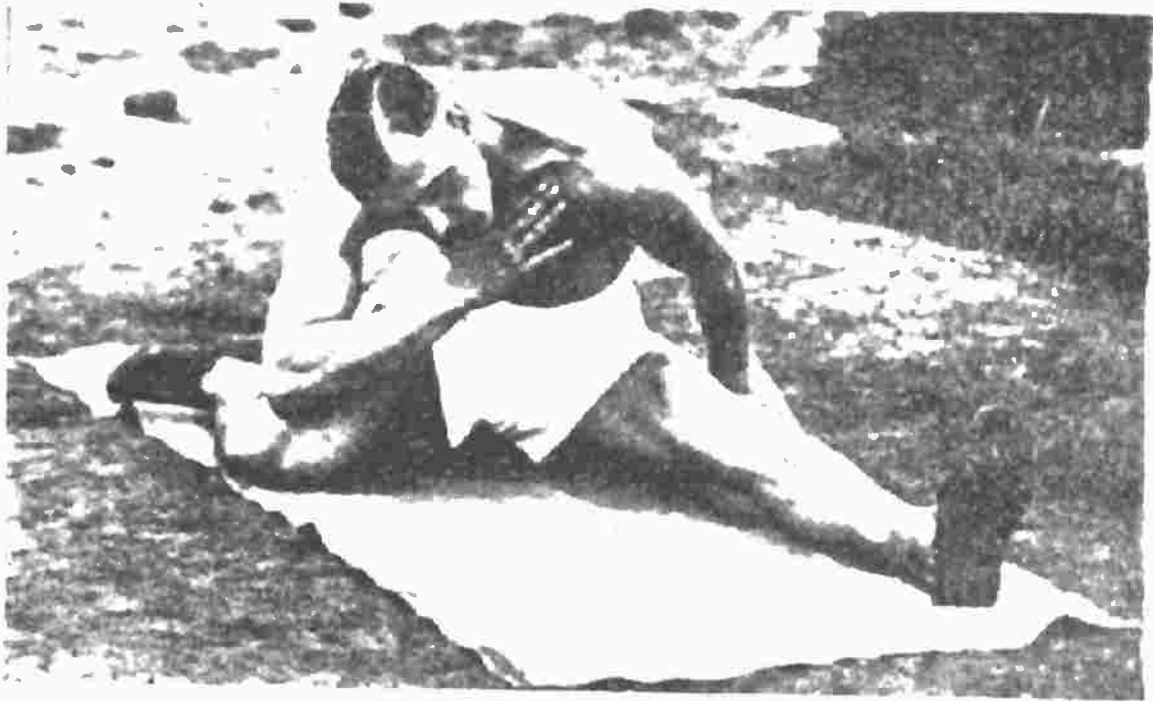
شكل (٣٥)

التمرين الثاني :

يأخذ اللاعب نفس الوضع الذي كان فيه جسمه في التمرين الأول ، شكل : ٣٥ ثم يضع أصابع يده اليمنى على طرف كتفه الأيسر ويميل بجذعه للأمام وإلى أسفل لليمين محاولاً أن يلمس الأرض بجوار ركبته اليمنى بطرف مرفقه الأيمن كما في شكل

٣٦ ويلاحظ عدم ثنى العمود الفقري إلا قليلاً جداً وعدم ميل الرأس لليمين كما يجب عدم رفع أصابع اليد اليمنى من على الكتف، وبعد عمل هذه الحركة ست مرات لليمين تعد نفس العدد لليساار

وبعد عمل هذا التمرين عدة مرات يزداد عليه لف الجذع مع محاولة لمس الأرض بطرف المرفق طول وقت لف الجذع



شكل (٣٦)

التمرين الثالث: يأخذ اللاعب نفس الوضع الذي كان فيه جسمه في التمرين الأول شكل ٣٤ ثم يميل بجذعه للأمام ويمد يديه كذلك للأمام لا بعد ما يمكن رافعا في نفس الوقت مقعده عن الأرض كما في شكل ٣٧

وهذا التمرين صعب جداً ولذا يجب عدم عمله أكثر من ثلاثة مرات بكل رجل (أى أن تكون الرجل اليسرى هى المتقدمة مرة واليمنى مرة أخرى) ، وذلك إلى أن يتقدم اللاعب قليلا فيمكنه أن يزيد عدد مرات عمله إلى ستة لكل رجل

التمرين الرابع: يقف المتسابق معتدلاً ثم يبدأ في فتح رجله جانبا لأوسع ما يمكن وبعد ذلك يثنى جذعه للأمام ولأسفل ويمسك رصغى قدميه بيديه ويستمر بعد ذلك في حركة فتح الرجلين حتى تلمس رأسه الأرض ويلاحظ عدم

في الركبتين أو
الذراعين مطلقاً كما
في شكل ٣٨ وبعد أن
يبقى اللاعب حظة في
هذا الوضع تدجده
للأمام ولا أعلى بعد
أن تترك يديه راسغى
قدميه ، ويكون
الذراعان معلقان من
الكتفين بدون شد ،
وعندما يصبح جده
قائماً يضع اللاعب



شكل (٣٧)

باليه في وسطه وثنى ركبتيه قليلاً ثم يترك
الأيمن مع ضم رجليه



شكل (٣٨)

معاً . ويحسن لا كثره ، بعمل هذه الحركة ثلاثة مرات عند
الابتداء على ألا يزيد عدد مرات عملها عن ستة مرات فيما بعد
التصريح الخامس : يقف المتسابق ماداً إحدى قدميه
للأمام (وضع المشي) ثم يرفع رجله بشدة لأعلى وفي نفس
الوقت يميل بجذعه للأمام حتى يماس صدر المتسابق فخذ رجله



شکل (۳۹)

اليمنى (المرفوعة)
وفى أثناء رفع الرجل
تتحرك الذراع اليمنى
للخلف حتى تصبح
موازية للأرض (إذا
كانت الرجل اليمنى
هى المرفوعة أماما
أما الذراع اليسرى
فتتحرك للأمام قرب
القدم اليمنى حتى
تسبقها ويلاحظ أيضاً
مد الذقن للأمام حتى



شكل (٤٠)

تسبق الركبة اليمنى كما فى شكل ٣٩

وتكرر هذه الحركة حتى يشعر اللاعب بالتعب كما تعمل
بكل رجل بالتبادل عدد متساو من المرات

التمرين السادس : يسمى هذا التمرين تمرين الأربعة

كراسي والقصد منه تمكين المتسابق من التدريب على قفز
الحواجز الصحيح في الداخل ويكسبه أيضاً سرعة وتوازن
ومرونة في العضلات والمفاصل . ولعمله يضع المتسابق أربعة
كراسي في صف واحد بحيث يكون الواحد خلف الآخر
ويكون كل كرسي على بعد من ١٨٠ إلى ٢٤٠ سم ويؤخذ
مقاس البعد من ظهر الكرسي الأول إلى ظهر الكرسي الثاني
وهكذا . ويبدأ المتسابق الحركة بالجري من خلف أول
كرسي وعندما يقترب منه يقفز فوقه ماداً جذعه للأمام كما
في قفز الحواجز المعتاد ثم ينزل للأرض بالرجل المتقدمة وبدون
أن يأخذ أى خطوة بعد النزول يقفز فوق الكرسي التالي
بالرجل الأخرى وهكذا كما في شكل ٤ .

التمرين السابع:

يقف اللاعب باعتماد الـ

تدعيم يده اليمنى

من طرف جبهه اليمنى من

منتصفهم بحيث يكون

إمضاء اليد متجهاً نحو

الركبة ثم يرفع رجليه

الأولى وهي منتدبة

عند الركبة حتى تصبح

في زاوية قائمة مع

الجذع كما في شكل

١٥١) يجوز للمتلعب



شكل ١٥١

أن يستند عند بدء تمرينه على هذه الحركة يده الأخرى

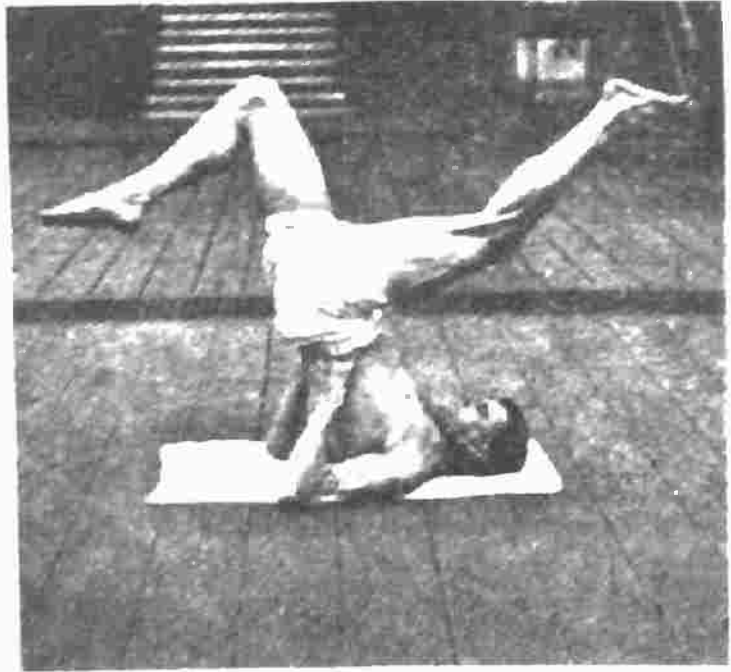
[اليسرى فى هذه الحالة] على ظهر كرسى للتوازن على ألا يفعل ذلك عندما يتقدم فى عملها) .

• وبعد تمرين الرجل اليمنى يقوم اللاعب بنفس التمرين بالرجل الأخرى . ويستمر فى أداء الحركة إلى أن يشعر بالتعب .

التمرين الثامن : يستلقى اللاعب على ظهره ثم يرفع جسمه

لأعلى حتى يصبح مرتكزا على الرأس والكتفين فقط على الأرض ويستند جذعه على اليدين الماسكين للوسط . يمد المتسابق رجله لأعلى ويشد المشطين ثم يبدأ فى ثنى الركبة اليسرى حتى يلمس كعب القدم اليسرى الفخذ من الخلف ثم تمد الرجل اليسرى وتنثنى اليمنى بنفس الطريقة ويستمر المتسابق فى عمل هذه الحركة بالتبادل ثلاثة أو أربعة دقائق يغير فى أثنائها سرعة الحركة من بطيئة ومتوسطة إلى سريعة .

كما فى شكل ٤٢



شكل (٤٢)

التمرين التاسع : يقف اللاعب بجانب حاجز القفز ثم يرفع ركبته اليمنى جانباً لتمر فوق الحاجز . ويلاحظ ضرورة عدم ثني الجذع جانباً ولا مانع من ميله للأمام كما في شكل ٣٢ ص ١٨٦ ويعمل هذا التمرين بالرجل الأخرى أيضاً .

التمرين العاشر : يقف اللاعب مستنداً بأحدى يديه (اليمنى مثلاً) على حاجز القفز ويرفع رجله اليسرى للخلف



شكل (٤٣)

ولأعلى مع مدها ويمسك المهرن أو زميل اللاعب هذه الرجل
ويحركها لأعلى وللخلف حتى تصبح في مستوى الحاجز أو أعلى
مع ملاحظة ألا يثنى اللاعب جذعه جانباً ثم بعد ذلك يحرك
الرجل نحو الحاجز كما في شكل ٤٣ وتعمل هذه الحركة
بالرجل الأخرى أيضاً .

التمرين الحادى عشر :

يقف المتسابق معتدلاً ثم يرفع
ركبته لأعلى مع شبكها باليدين
ثم يحضنها إلى الصدر (شكل ٤٤)
مع ملاحظة عدم ثنى الجذع للأمام
وتكرر هذه الحركة بالركبة
الأخرى



التمرين الثانى عشر :

يرفع المتسابق إحدى رجليه

شكل (٤٤)

ويضع كعبها على حاجر ثم يثنى الجذع للأمام حتى تصبح ذقنه
سابقة لركبته وكذلك تسبق يده المقابلة للرجل المرفوعة مشطه
ثم يرفع الجذع لأعلى حتى يصبح عمودياً على الأرض ويكرر
هذه الحركة ستة مرات ثم يعيدها بالرجل الأخرى .