

- ١٧٦ -

٥٠ كيلو مترا مشى

من المسابقات التي أدخلت حديثا في الألعاب الأولمبية
مسابقة ٥٠ كيلو مترا مشى وتحتاج هذه المسابقة إلى قوة تحمل
كبيرة وبطلا هذه المسابقة في الدورتين الأولمبيتين 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 ٧٢ر١٣ مترا عن خط البداية وأن تكون مسافة الجرى بعد آخر حاجز إلى خط النهاية ٠٢ر١٤م 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 ٩١ر٤ 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 مترا 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 العلوي للحاجز الذي يليه ويكون على مشط القدم اليسرى . ويلاحظ ألا يعلو المتسابق كثيرا عن الحاجز وأن يعرف عدد الخطوات التي يجرىها من بدء السباق إلى أول حاجز ليقفز كل مرة من نفس المكان الذي يقفز



منه أمام الحاجز وبقدم
الذراع اليمنى والرجل
اليسرى أماما مع إبقاء
الكتفين مواجهين
للأمام أما الذراع الأيسر
فيمد للخلف لحفظ التوازن مع
ثنيه عند المرفق. ويجب الاهتمام
بموضع الذراع الأيسر هذا
وعدم تركه يتحرك في أى
اتجاه. ويلاحظ أن الرجل اليسرى
تكون ممدودة والكعب يعالو
عن الحاجز وتكون القدم متعامدة
مع الساق ويتجه المشط لأعلى ومن

شكل (٢٩)

الخطأ شد المشط للإمام أما
الرأس فتكون ممدودة للأمام
بحيث تكون الذقن سابقة
لركبة الرجل اليسرى
(المتقدمة أفان 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 متجهها جانباً للخارج طول الوقت لمنع لمسها للحاجز ثم تنزل القدم بسرعة إلى الأرض مع اتجاه المشط للأمام .

ويلاحظ 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 شكلي ٢٩، ٣٠

وصف الحركة في سباق ٤٠٠ مترا حواجز :

إن هذا السباق من أصعب المسابقات كلها ويجب على المتسابق
أن يجرى عددا معيناً ثابتاً من الخطوات بين كل حاجز والآخر
وتحتاج هذه المسابقة إلى طول النفس ويكون ارتفاع الحاجز
فيها ٩١ سم ومن المهم جداً 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 تقريباً أثناء جريه
وليس فيها السرعة التي يمتاز بها السباق الآخر ويجب

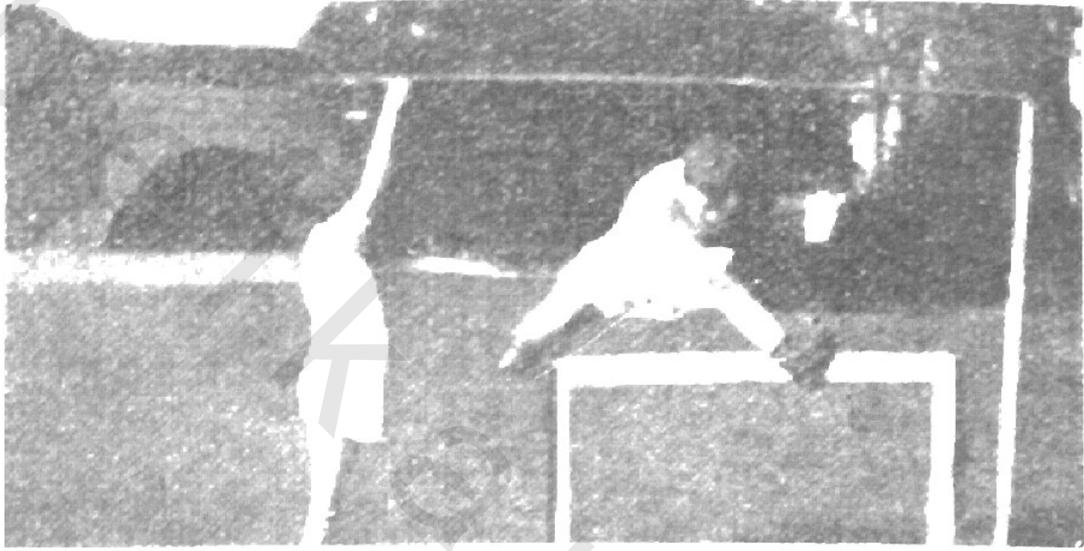
ملاحظة أن الرجل الخلفية لا ترتفع كثيرا عن الحاجز وأنها تنزل بعد القفز بحيث تكون قادرة على أخذ خطوة كاملة ليتمكن المتسابق من أن يحفظ نسبة عدد خطواته بين كل حاجز والآخر وهو من ١٥ إلى ١٧ خطوة تقريبا .

*
* *

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 يبذل مجهودا أكثر مما يلزم وبدون داع ولذا فمن المهم جدا أن يتدرّب المتسابق على أن يعلو عن الحاجز أثناء



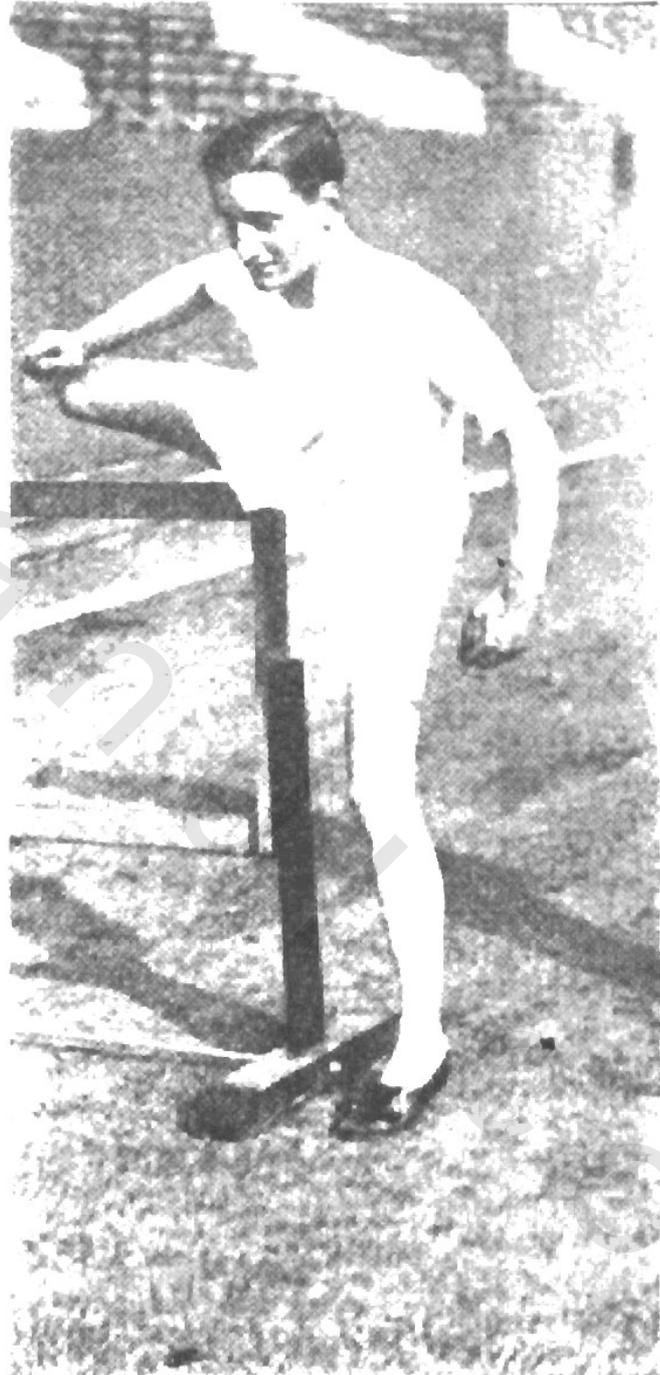
شكل (٣١)

قفزه العلو انلازم 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 متجها
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 كان المشط متجها
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 سابقه لرجله وأن
ذقنه سابقه 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—



شکل (۳۳)

أبطال قفز الحواجز

إن الأجسام المناسبة لسباق قفز الحواجز هي الأجسام الطويلة القامة والطويلة الرجلين المرنة التي يكون صاحبها سريعاً في الجرى ويكون نظراً 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 فان كلا من

- ١٩٠ -

لورد بير جلي (انجلترا) البطل الأولي في قفز الحواجز
سنة ١٩٢٨ وفاسيلي الإيطالي أقصر من ١٨٠ سم ووزن
كل منهما أقل من ٧٥ كج أيضا ولكن ذلك لم يمنع أن ينالا
بطولات أولمبية .

أرقام أبطال ١١٠ متراً حواجز :

الرقم العالمي :

١٤٢ ث . ب . بيرد . الولايات المتحدة ١٩٣٤

الرقم الأولي : ١٤٢ ث تاونز الولايات المتحدة ١٩٣٦

أبطال الأولمبياد الحديث في سباق ١١٠ متراً حواجز وأرقامهم

١٨٩٦	كورتيس	الولايات المتحدة	١٧ر٦	ت
١٩٠٠	ا. كرانزلاين	»	١٥ر٤	»
١٩٠٤	ف. شولى	»	١٦ر٠	»
١٩٠٨	ف. سميثون	»	١٥ر٠	»
١٩١٢	ف. كيلي	»	١٥ر١	»
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	»	١٤ر٢	»

أرقام أبطال قفز الحواجز (٤٠٠ متراً بالحواجز) :

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

الرقم الأوبى ٥٢٠ ثانية الولايات المتحدة ١٩٣٢
أبطال الاولمبياد الحديث فى سباق ٤٠٠ م حواجز وأرقامهم:

١٩٠٠	ج . تيوكسبرى	الولايات المتحدة	٥٧٠٦	ثانية
١٩٠٤	هـ . هيلان	»	»	»
١٩٠٨	س . بيكون	»	»	»
١٩٢٠	ف . لوميس	»	»	»
١٩٢٤	ف . تيلور	»	»	»
١٩٢٨	لورد بيرجلى	بريطانيا العظمى	٥٣٠٤	»
١٩٣٢	ر . تيزدال	إيرلندا	٥١٠٨	»
١٩٣٦	ج . هاردى	الولايات المتحدة	٥٢٠٤	»

ملحوظة لم يحتسب رقم تيزدال ١٩٣٢ أو ايبيا قياسياً لاسقاطه حاجزاً

— تمرينات خاصة المتسابقين فى الحواجز —

التمرين الأول : يجلس المتسابق ماداً الرجل التى اعتمد

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 الوضعية 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 يمس الأرض بجوار ركبته اليمنى بطرف مرفقه الأيمن كما في شكل

٣٦ ويلاحظ عدم ثني العمود الفقري إلا قليلاً جداً وعدم ميل الرأس لليمين كما يجب عدم رفع أصابع اليد اليمنى من على الكتف، وبعد عمل هذه الحركة تستمرات لليمين بعد 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 فى فتح

رجليه جانبا لأوسع ما يمكن وبعد ذلك يثنى جذعه للأمام ولأسفل ويمسك رصفي قدميه بيديه ويستمر بعد ذلك فى حركة فتح الرجلين حتى تلمس رأسه الأرض ويلاحظ عدم

فى الركنين أو
الذراعين مطلقاً
فى شكل ٣٨ وبعد أن
يبقى اللاعب حقة فى
هذا الوضع قد جذعه
للأمام ولأعلى بعد
أن تترك يديه راسغى
قدميه ، ويكون
الذراعان معلقان من
الكتفين بدون شد ،
وعندما يصبح جذعه
قائماً يضع اللاعب



شكل (٣٧)

يأديه فى وسطه ويثني ركبتيه قليلاً ثم يقفز
لأعلى مع ضم رجليه



شكل (٣٨)

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



شکل (۳۹)

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



شكل (٤٠)

تسبق الركبة اليمنى كما في 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 والتمهيد منه تمكين المتسابق من التدريب على قفز
الجواجز 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 الجواجز المعتاد ثم ينزل للأرض بالرجل المتقدمة وبدون
أن يأخذ أي خطوة بعد النزول يقفز فوق الكرسي التالي
بالرجل الأخرى وهكذا كما في شكل ٤ .

التمرين السابع:

يقف اللاعب باعتماد ال
ثم يثبت يده اليمنى
سوى جند اليمنى من
منصفها بحيث يكون
إمها اليد متجهاً نحو
الركبة ثم يرفع رجليه
الأعلى وهي مثلية
عند الركبة حتى تصبح
في زاوية قائمة مع
الجذع كما في شكل
١٤١) يجوز له تسبق



شكل ١٤١

أن يستند عند بدء تمرنه على هذه الحركة بيده الأخرى

[اليسرى فى هذه الحالة] على ظهر كرسي للتوازن على الأ
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 رجليه لأعلى ويشد المشطين ثم يبدأ فى ثنى الركبة

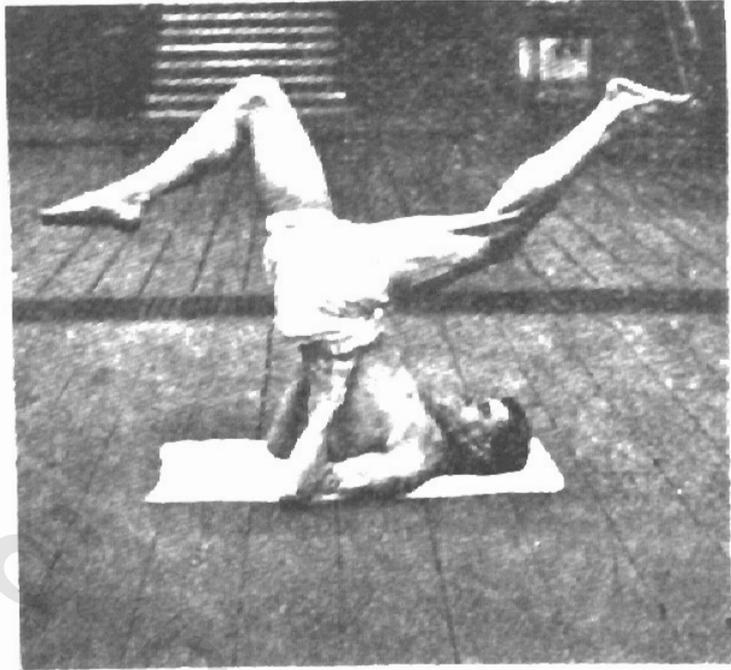
اليسرى حتى يلمس كعب القدم اليسرى الفخذ من الخلف

ثم تمد الرجل اليسرى وتنثى 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 جانبا لتمر فوق الحاجز . ويلاحظ ضرورة عدم ثني الجذع جانبا ولا مانع من ميله للأمام كما في شكل ٣٢ ص ١٨٦ ويعمل هذا التمرين بالرجل الأخرى أيضا .

التمرين العاشر : يقف اللاعب مستندا بأحدى يديه (اليمنى مثلا) 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 الحادي عشر :

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



التمرين الثاني عشر :

يرفع المتسابق إحدى رجليه

شكل (٤٤)

ويضع كعبها على حاجز ثم يثني 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 .