



العدو هو: جري الطالب بأقصى سرعة لمسافة قصيرة. وللعُدو مراحل فنية تبدأ من الانطلاق بالبداية المنخفض ثم خطوات العدو وأخيراً الاندفاع عند خط النهاية.
الجري: حركة متصلة تتكون من خطوات متتابعة ومتشابهة يتبادل فيها الطالب ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى، ويعقب كل ارتكاز فترة يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران).

المراحل الفنية في العدو والجري:

يتكون العدو والجري من مرحلتين أساسيتين، هما:

مرحلة السند والارتكاز. 
مرحلة الطيران. 

وتنقسم حركة العدو والجري إلى المراحل التالية:

(أ) مرحلة الارتكاز الخلفية.

(ب) مرحلة الارتكاز الأمامية.

(ج) مرحلة المرجحة الأمامية.

(د) مرحلة المرجحة الخلفية. (الشكل رقم ٤ - ١)

مثال



ورقة عمل



مراجعة





مثال



ورقة عمل



مراجعة



التحليل الحركي للجري:

1- مدى حركة الرجل الحرة:

بالنسبة لرجل الارتكاز يكون مدى الحركة أكبر مع سرعة أعلى من خلال العلاقات التالية لتحديد المدى الحركي للجري:

↑ ارتفاع قدم الرجل الحرة للخلف بعد هبوط قدم الارتكاز على الأرض.

↑ موضوع ركبة الرجل الحرة مع رجل الارتكاز في الوضع أن يتعامد فيه مركز ثقل الجسم مع قدم الارتكاز حيث تكون أمامه في السرعة العالية، وخلفه مع السرعة الأقل.

↑ ارتفاع الركبة للرجل الحرة للأمام وأثرها على لف الحوض على المستوى الأفقي حيث تكون أعلى في السرعة العالية وتقل مع انخفاض السرعة.





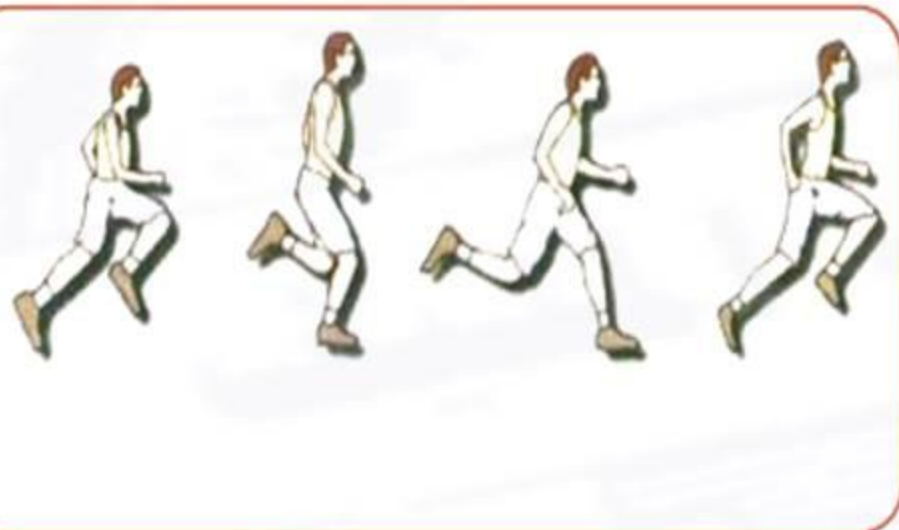
مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢- مدى حركة الذراعين:

حركة الذراعين توافقية ترتبط بحركة الرجلين ومقابلة لها مقداراً واتجاهاً لإيجاد الاتزان الحركي.

٣- وضع الجذع:

الجذع هو: الذي يتصل به الذراعان من أعلى والرجلان من أسفل، وهي الأجزاء المتحركة في الاتجاهات المختلفة ومن ثم تؤثر فيه من أعلى وأسفل ومن ثم يرتبط بهما من حيث الأثر الحركي لقوة العضلات العاملة، كما في

الشكل رقم (٤-١).





مثال



ورقة عمل



مراجعة



- وتختلف طريقة عدوالمسافات القصيرة عن
طريقة جري المسافات الطويلة، فمثلاً:
- يكون الجري على كل القدم ، بينما في العدو ويكون الهبوط على أمشاط القدم.
 - خطوة الجري أقصر طولاً من خطوة العدو.
 - توقيت الجري أبطأ من العدو، ومدى حركة الذراعين أكثر اتساعاً في العدو.
 - عملية التنفس أكثر انتظاماً في الجري، ويعتمد على الطاقة الهوائية، بينما العدو يعتمد على الطاقة اللاهوائية.

يتكون جري المسافة من ثلاث مراحل رئيسية ، وهي:

١- مرحلة البداية:

وهي التي يتدرج فيها الطالب في السرعة للوصول إلى السرعة المقدره لقطع المسافة كما في الشكل رقم (٤-٢).



الشكل رقم ٤-٢





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢- مرحلة جري المسافة:
وتختلف طريقة جري هذه المرحلة باختلاف طول مسافة الجري،
كما في الشكل رقم (٣-٤).



٣- مرحلة النهاية:
لا بد أن يكون لها تقدير خاص سواء بالنسبة للمسافة القصيرة
أو المتوسطة أو الطويلة ولها أيضاً التزاماتها الخاصة كما في
الشكل رقم (٤-٤).

