



البدء العالي والجري الصحيح والقوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى



المرحلة الدراسية : للصف الرابع الابتدائي



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



البدء العالي

- يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً وارتخاء الذراعين.
- يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً.
- كما يمكن وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز.
- يمكن أن يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها.
- يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء، ثم التحرك لأخذ المكان، ثم الانطلاق.
- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام؛ بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية وتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم، وتقوم بدفعه أماماً.



مثال

مثال للمهارة



خذ مكانك



انطلق

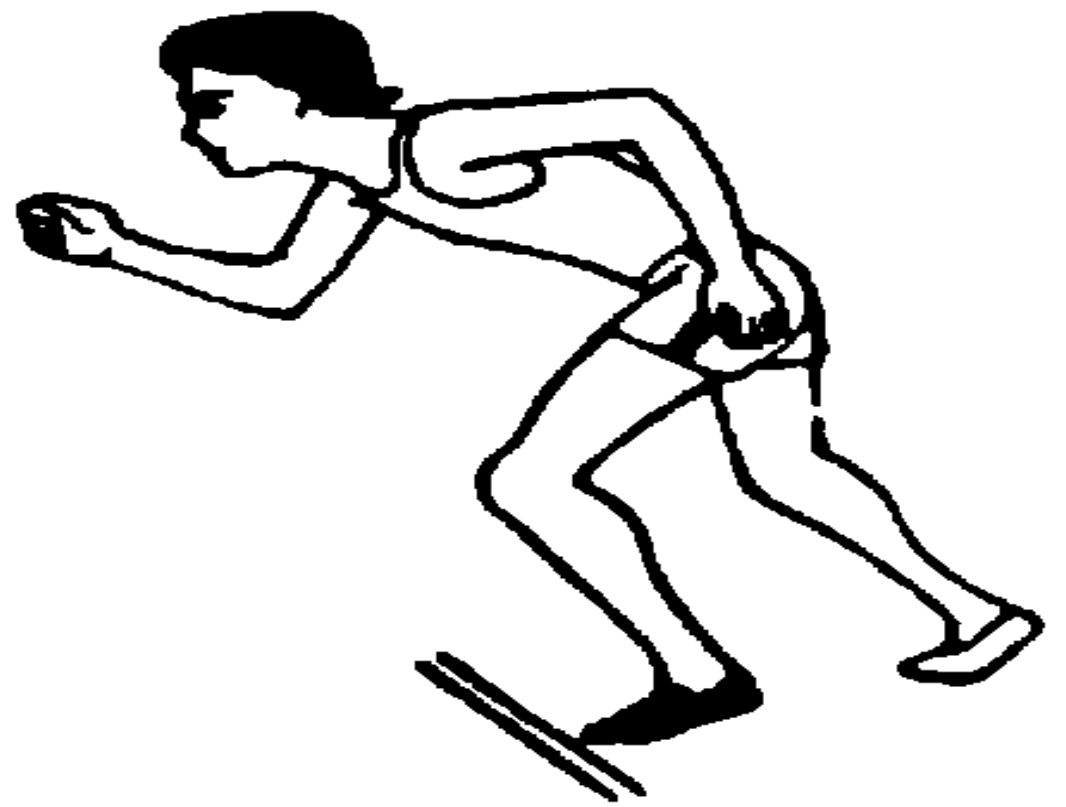
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at



قوانين البدء العالي

- ١ تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضة ٥ سم (قاعدة ١٦٢ - بند ١).
- ٢ تبدأ جميع السباقات بإشارة البدء من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد بعد التأكد من أن المتسابقين آخذين أوضاع البداية السليمة (قاعدة ١٦٢ - بند ٢).
- ٣ في السباقات التي تزيد مسافتها عن (٤٠٠ م) يبدأ المتسابق السباق من خلف خط البداية ويجب ألا تلمس الأرض باليدين «بدء عالي» (قاعدة ١٦٢ - بند ٣).
- ٤ عند بداية السباق ينادي الأمر بالبدء «خذ مكانك» وعندما يأخذ جميع المتسابقين وضع البدء تعطى إشارة البدء (قاعدة ١٦٢ - بند ٣).



قوانين البدء العالي

- ٥ إذا رأى الأمر بالبدء لأي سبب من الأسباب أنه غير مقتنع بأن الجميع ليسوا في الوضع الصحيح للبدء عليه أن يأمرهم بالرجوع إلى أماكنهم وعلى مساعديه وضعهم على خط البداية مرة أخرى (قاعدة ١٦٢ - بند ٤).
- ٦ عند الأمر « خذ مكانك » على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير اتخاذ وضع الاستعداد الكامل (قاعدة ١٦٢ - بند ٥).
- ٧ إذا بدرت من المتسابق أية حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل بعد إعطاء إشارة البدء فإنها تعتبر بداية خاطئة (قاعدة ١٦٢ - بند ٦).



الجرى الصحيح

يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولا بد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان. يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران والتي تتصف بما يلي:

أ. الارتكاز:

■ يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم.



Follow me!

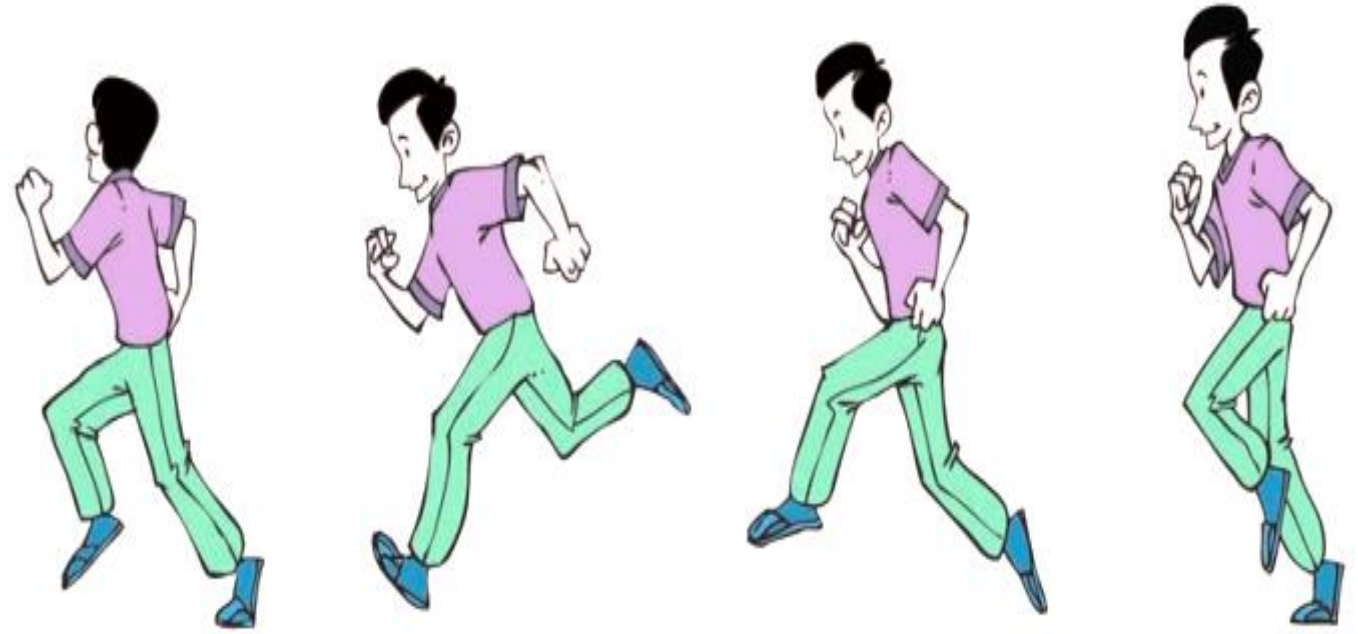
الجرى الصحيح

- الجزء الأول: يسمى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصبح مركز ثقل الجسم في وضع عمودي.
- الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض.



مثال

مثال للمهارة



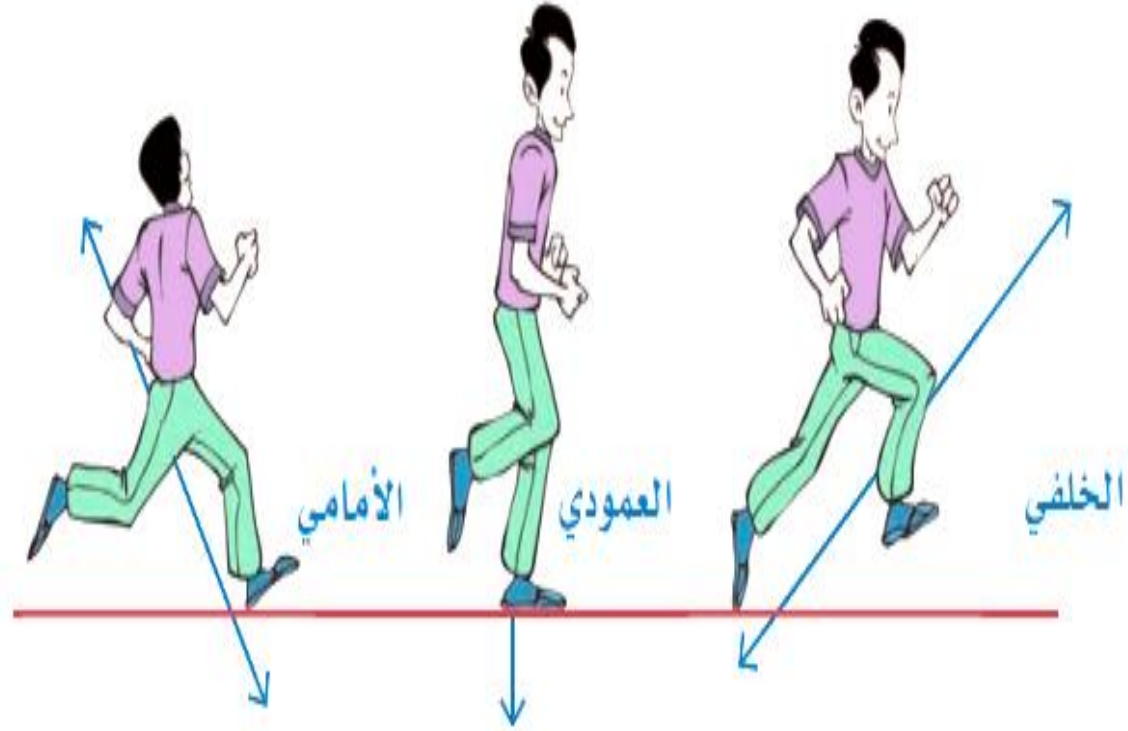
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



حركة الذراعين التبادلية أثناء الجري



تحليل طريقة الجري

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة

You Tube



قوانين الجري الصحيح

- ١ في جميع سباقات العدو من (١٠٠ م وحتى ٤٠٠ م) يخصص لكل متسابق حارة مستقلة لا يقل عرضها عن (١٠,٢٢ م) ولا تزيد عن (١٠,٢٥ م) محددة بخطوط عرضها (٥ سم) ولجميع الحارات الأخرى نفس العرض (قاعدة ١٦١ - بند ٣).
- ٢ يدخل الخط الأيمن فقط لكل حارة ضمن قياس عرضها (قاعدة ١٦١ - بند ٣).
- ٣ في جميع السباقات التي تُجرى في حارات، يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية (قاعدة ١٤١ - بند ٢).





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



Follow me!

مراجعة الدرس

يتم البدء المنخفض بوضع إحدى
الذراعين أماما خلف خط البدء مع
انشاء الجذع والركبتين قليلا وارتقاء
الذراعين ؟



الإجابة



مراجعة الدرس

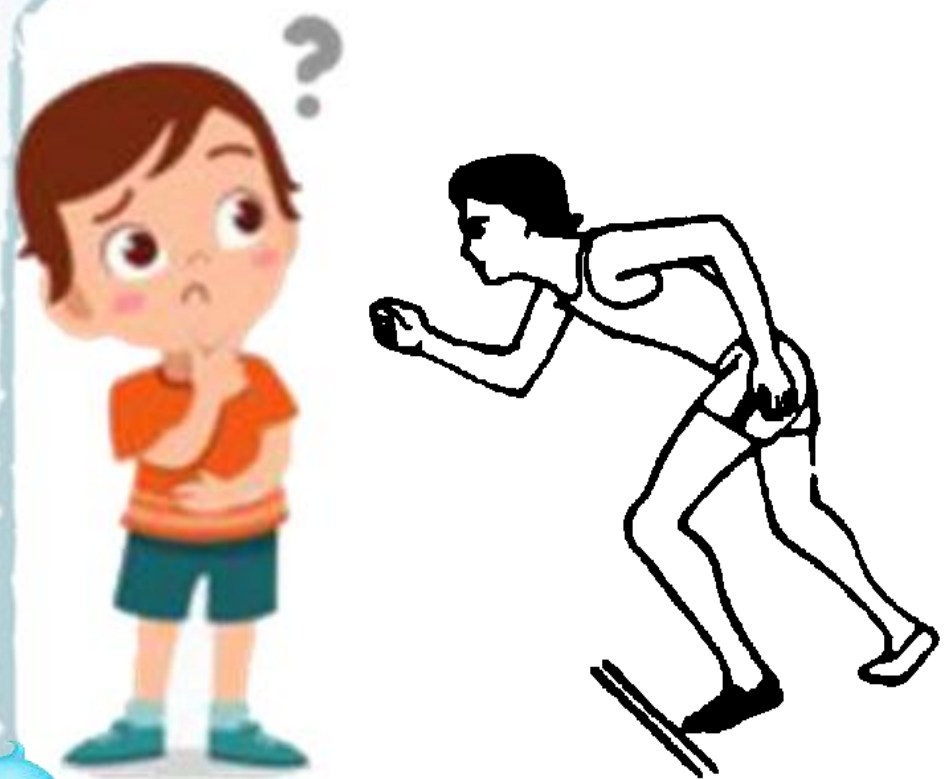
عند بداية السباق يحدد بخط أبيض

عرضه ٥ سم ؟

الإجابة

Follow me!

مراجعة الدرس



**الصورة التي أمامنا هي
للبدء العالي؟**

الإجابة





شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

