

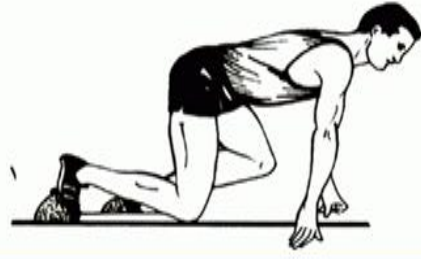


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة جيجل
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



الدعائم البيداغوجية لمقياس ألعاب القوى.

المراحل الفنية للبدء في مسابقات المضمار: (مسابقات السرعة والعدو



البدء المنخفض

إنتاج مركز الدراسات الرياضية بمعاينة الرسم ١١٢٦ هـ

اولا: البدء المنخفض ::

يستخدم في مسابقات العدو حتى مسافة 400م حيث يمكن للاعب أن يصل من وضع عدم الحركة الى أقصى سرعة ممكنة.



وهذه بعض الصور التي توضح أكثر طريقة البدء المنخفض و الزوايا المختلفة :



عند وضع مكعبات البدء يتم ترك مسافة
قدم بين خط البداية وبداية المكعبات،
وقدمين بين خط البداية والمكعب الأول،
وثلاث خطوات من خط البداية الى
المكعب الأخير كما هو موضح في
الصورة أعلاه:

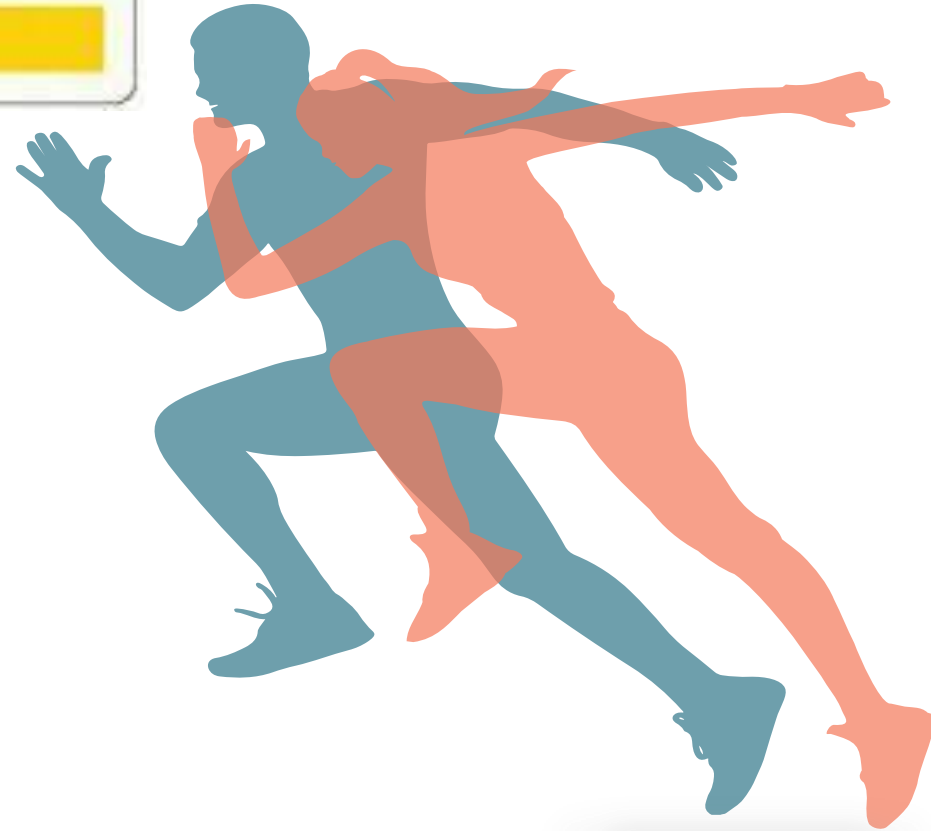


في السباقات التي يكون فيها الانطلاق من وضعية منخفضة يعتمد العداء فيها على مكعبات الانطلاق. starting blok.

ثانيا: البدء العالي:



هو البدء الخاص بالمسافات الطويلة 800م واكثر والذي لا يحتاج المتسابق فيه الى دفع قوية)
مكعبات البدء) ويكون بالوقوف والقدم اليسرى اماما مع ميل الجذع وتكون الذراع اليمنى
اماما واليسرى خلفا



ثالثا قواعد عامة في مسابقات السرعة:

✚ يجب أن لا يقل طول مضمار ألعاب القوى عن 400م، وعرضه 7،32 م.

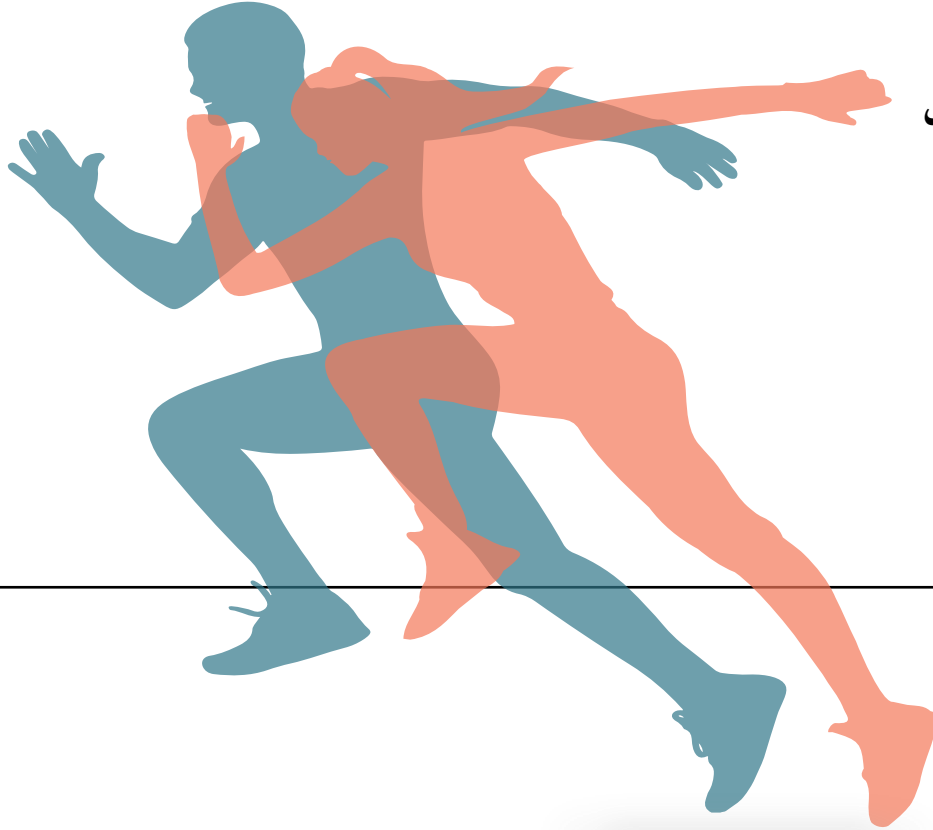
✚ في جميع المسابقات وشاملة 400م، يخصص لكل متسابق حارة عرضها 122سم، يجري فيها العداء من بداية السباق حتى نهايته.

✚ في المنافسات الدولية يجب أن لا يقل عدد الحارات المخصصة للجرى عن 6 حارات

✚ في سباق 800 متر يلتزم المتسابق بحارته حتى 100م الأولى.

✚ يجب أن يكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد اليسرى للداخل.

✚ تحدد خطوط البداية والنهاية بخطوط عرضها 5 سم.



يوضع على طرفي خط النهاية عمودان لونهما ابيض مثبتان على بعد 30 سم على الاقل من طرف الخط.

تبدأ جميع المنافسات بطلقة مسدس أو أي جهاز آخر مماثل ويكون اتجاه الطلقة للأعلى وذلك بعد أن يكون جميع العدائين قد اخذوا أماكنهم.

في جميع البطولات الدولية تكون كلمة البدء بلغة أصيلة بمعنى مكانك استعد)، وعندما يستعد جميع المتسابقين يطلق المسدس.

إذا ترك العداء مكانه قبل طلقة المسدس تعتبر محاولة فاشلة.

في الفعاليات التي تصل 400 م وأقل يكون البدء من الوضع المنخفض.

أي متسابق يدفع أو يعوق منافسه بقصد منعه من التقدم يعرض نفسه للاستبعاد من السباق.

لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته إذا لم يحقق فائدة ملموسة.

أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنداره وإذا تسبب المتسابق أو أي متسابق آخر بعدها ببداية خاطئة يستبعد من السباق.

يجب استخدام التوقيت الكهربائي كامل الآلية في المسابقات الدولية وإذا استخدم التوقيت اليدوي لا يعتمد الرقم المسجل.

إذا استخدم التوقيت اليدوي في المنافسات الطويلة والنصف طويلة فإنه يجب أن لا يقل عدد الميقاتيين لكل متسابق عن 3 ميقاتيين.





شكرا على حسن الاصغاء والمتابعة