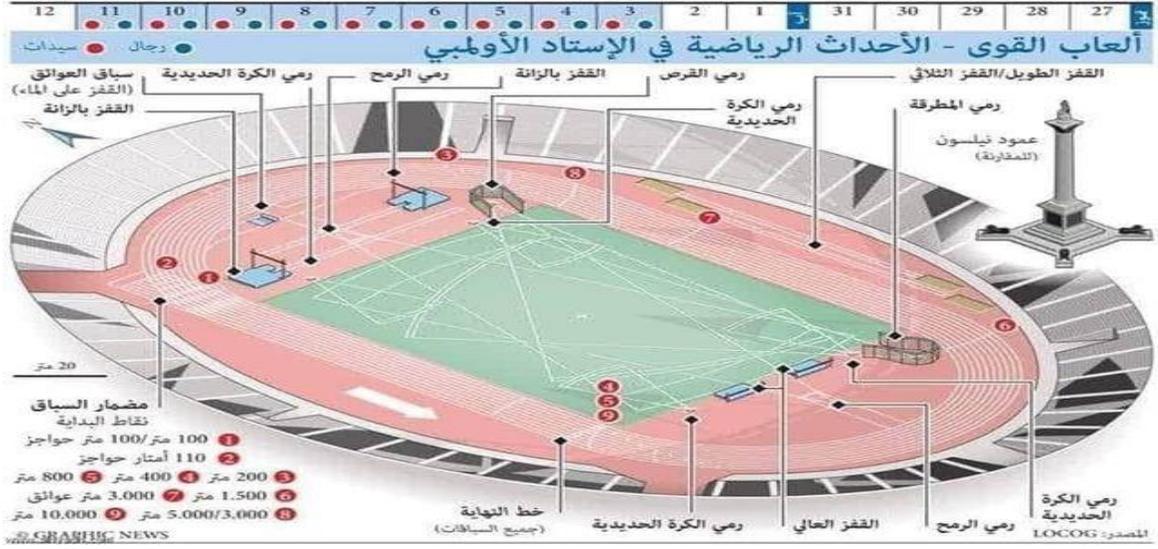


# محاضرة السادسة

## (قانون فعالية 100م حرة)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الاطء القانونفة للفعالفة:

1- اذا عمل العداء بءاءة خاطئة واحة يتم اسءبعاءه من المنافسة.

2- اذا ءرء من مءاله وعاء الفة.

3- اذا سبب اعاقاة الى زمفله.

4- اذا لم فصول الى ءط البءاءة.

## الءمارفن والءطواء الءلففمة والءرفبفة لءءوفر السرة والاءاء للفعالفة

### الءطوة الولى (الءرفبباف الاساسفة) الءءف منها ءءوفر مءارات الءرف الاساسفة

1- ءرفبباف ال A-B-C ءرءء سرفع /رفع الركة /لمس المقء

2- الربء بفن الءرفبباف والءرف السرفع مع ءرفبباف لءركة الءراففن والءاكفء على الءكنفك الءفء للءرف

### الءطوة الءانفة (الءرف او العءو بلمقاومة) الءءف منها ءءوفر مرءلة الءفع والسرة والقوة الءاصة

1- اسءءءم المقاومة بلمزمل او أف اءاة اءرف

2- لاءبالء فف اسءءءام المقاومة

3- ءاكء من الامءاء الءامل لءءم الارءكاز وقصر فءرة ملامسة الارض.

### الءطوة الءالءة: (الءرف المءارءة الءءف منها ءءوفر سرة رء الفء وءزاف السرة)

1- اسءءءام عصا او ءبل بطول (1,5م)

2- الءرف على ءط مسءقم

3- الءاعب الامامف فءر العصا او الءبل ءم فءركها لففءأ بل مءارءة

4- ءنوع الءمارفن بعصا البرفء والاوضاع المءءلفة.

### الءطوة الرابعة (العءو من مسافاف مءءلفة 20-30-40-50م الءءف منها ءءوفر السرة القصول والءءءفل.

اما بخصوص التمارين والتدريبات الخاصة لتعليم وتدريب البدء المنخفض فيمكن في الخطوات التالية:

الخطوة الأولى (البدء من اوضاع مختلفة تمارين سرعة رد الفعل بأشكال وانواع مختلفة الهدف منها تطوير سرعة رد الفعل) (الخطوة الثانية ) البدء من الاعلى وضع الوقوف في استخدام اشارات مختلفة سمعية -أفضية-بصرية- باللمس)

الخطوة الثالثة (التدريب على وضع الجلوس وبانواعه ومن وضعيات مختلفة واتقان القياسات الخاصة لكل نوع والتدريب على بلوك الجلوس الستارت مع التصحيح من قبل المدرس او المدرب)

الخطوة الرابعة (التدريب على وضع استعداد والتدريب على التغيير من وضع الجلوس الى وضع استعداد مع شرح الوضعية المناسبة للجسم والتصحيح وتكرار المحاولات

الخطوة الخامسة (التسلسل الحركي الكامل للفعالية)

1-البدء والعدو لمسافة 20-30 م

2-استخدام حارات مختلفة البدء في خط مستقيم او منحنى مع منافس او بدون منافس

الهدف منه الربط بين الحركات المختلفة لوضع .